

کامیتر
نفسیات

کیشہ نفسیاتی بیمار

ترتیب
ریحانہ رشید

کاثر نفسیات

(کیشہ نفسیاتی بیمار)

مُصَنَّف

(رشید کانپوری)

ترتیب، تہذیب و اہتمام

ریحانہ رشید

ہارون پبلی کیشنز کانپورہ ویرمیل

جملہ حقوق بحق رشید کانسپوری محفوظ

☆ کتابہ ہند ناو : کاشتر نفسیات تہ کیشہ نفسیاتی بیمار

☆ مصنف : رشید کانسپوری

☆ ترتیب کار : ریحانہ رشید

☆ چھپن وری : ۲۰۱۶ء

☆ تیداد : ۵۰۰

☆ مول : ترے ہتھ روپیہ

☆ کمپوٹر کمپوزنگ : الحسین پرنٹرس واٹھورہ

9419501129

☆ سرورق : ہارون رشید

☆ پریس : تاج کمپنی دھلی

کتاب میلنگ پئے :-

☆ ہارون پہلی کیشنز کانسپورہ ورمل -

☆ کتاب گھڑا لچوک سرینگر

☆ شہزادہ رفیق میمند رشو پیان

☆ ڈاکٹر شبنم رفیق کلچرل اکاڈمی سرینگر

انتساب

پنہ ماجہ ہند ناو

یوسہ مے ۶ جنوری ۲۰۱۶ء

لوکچہ وائسہ منزے تر اوتھ گئے
خودا گرینس جت الفردوس عطا۔

آمین

(ترتیب کار)

شکرانہ :-

جموں و کشمیر اکاڈمی آف آرٹ کلچر اینڈ لنگویجز سرینگر کر و شکریہ
اُمی ادارن کوریہ کتاب چھاپنیں اندر کم کاسہ مالی مدد۔ کتابہ منز شامل موادس
ہر گاہ کاٹھہ حسن و فتح آسہ، اُس آسو تمہ باپتھہ پانہ ذمہ وار کلچرل اکاڈمی آسہ
امہ باپتھہ کلہم یا جزوی طور ذمہ وار۔

(ریچانہ رشید)

مولج تہ کار آمد کتاب

رشید کانسپوری چھ ہمکال کاشتر بن ادین تہ قلمکارن اندراکھ معروف ناؤ۔ پلسہ محکمس ستر وابستہ روزنہ باؤ جو دتہ رژھر اؤر اؤر پاد ایشی طور مچھ تخلیقی توزه تہ شائری ستر ستر رو دنثر تہ لیکھان۔ پتر مبن کیشن وری سن دوران آیہ پہنتر ترے کتابہ منظر عامس پٹھ تہ بیومنز میول شر بن متلق لیکھنہ آمزہ ا کس کتابہ ساهتیہ اکیڈمی ہند طرفہ بال ساهتیہ پرسکار تہ۔ بیوم چھ پننہ رنگہ وری ادبی تہ تخلیقی کارنامو ستر ثابت کر تھ دیستمت زیم چھ اکہ بسیار پاسل ادبی شخصیتکو مالک۔ تحقیقی تہ تخلیقی ادبس لرلو رچھ پھندری ترجمہ تہ چھپے پتر۔

دردست کتاب چھ ا کس سنجید علمی موضوعس پٹھ لیکھنہ آمزہ مولج تہ کار آمد کتاب۔ یتھ کتابہ اندر چھ علم نفسیاتہ کہ حوالہ انسانہ و طیر کبن کیشن اہم پہلو و ن دل دینہ آمت۔ پز رچھ یہ زامہ قسمہ جن کتابن ہنتر چھ سانسہ زبانی واریاہ و برہے۔ شاعری ہنتر چھینہ اسہ کاٹھہ کی۔ تخلیقی نثر تہ چھ اسہ سبٹھاہ مگر علمی تہ معلوماتی کتابہ چھ کاشتر زبانی منزئہ آسنس برابر۔ اسہ چھ امہ کی سببہ واریاہ لوکھ پامہ

دوان۔ پامہ دینہ والی زھوپہ کرناوہ باپتھ چھے پڑھ ہشتہ کتاب تیار کرینچ ضرورت۔ مے چھ یقین زیہ کتاب سپد کاشر زبانی باپتھ درسی مواد تیار کرن والہن ہند خاطر سبٹھاہ معاون تہ مددگار ثابث۔ مے چھینہ خبر ز رشید صابن چھا Psychology یعنی علم نفسیات پورمت رکنہ نہ۔ مگر یہ کتاب پرتھ چھ یقین سپدان ز، یمن چھ اتھ علمس پٹھ کافی دسترس۔ یمہ کتاب ہنز بیا کہ بڈخوبی چھے ایچ رواں ساہ تہ ترسیلی زبان۔ سانبن واریاہن نثر نگارن چھ اطلاعاتی تہ معلوماتی نثر لیکھنہ وز تہ تخلیقی زبانی ہند اثر عبارتس پٹھ غالب روزان۔ مگر تھ کتابہ اندر چھینہ سو دقت۔ مصنفن چھے کتھ و اتناونچ تہ فکر تارینچ کوشش گرمو، تھ منزہ میانہ خیالہ اطمینان بخش حدس تام کامیاب سپد مت چھ۔ کتاب چھے ا کس تھس مضمونس ستر تولق تھاوان تھ مختلف لنگ لئہ تہ پہلو چھ۔ اگر رشید صاب یہ سلسلہ جاری تھاوتھا تھ مضمونس ستر وابستہ باقی موضوع تہ تلہ ہن، سانہ زبانی سپد ہے مزید برتر۔

بہ چھس رشید کانپوری صابس وڑھ و انجہ مبارک کران تہ پڑھ چھم زیہ کتاب کر سانہ زبانی ہندس علمی سرمالیں اندرا کہ معنیہ سود برتر۔ تھ کتابہ متلق سرنامہ رنگر کیشہہ جملہ لیکھنگ موقعہ میلن چھ میانہ باپتھ باعث افتخار، تکیا ز بہ چھس اکثر سیمنارن، کانفرنسن تہ

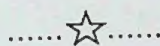
مجلس اندر پنتن سائھی ادین پڑھ کامہ انجام دینہ باپتھ درخاس
 کران روزان۔ خودا گرن رشید کانسپوری سندس علمس بڑرتہ قلمس
 روآنی عطا تاکہ سانہ زبانی سپد جاہ مالدار بتنگ وسیلہ بہم۔

اخلاص مند

عزیز حاجی

سکریٹری

جموں و کشمیر اکاڈمی آف آرٹ کلچر اینڈ لنگویجز سرینگر



پڑاوش

کاشتر زبانہ منز نثر لیکھنہ کس سلسلس منز چھ اکثر یہ ونہ یوان ز
 حال حالے آواتھ گن توجہ کرنہ پوزیہ حال چال چھینہ یوج یا او تریج
 کتھ، گوڈ پرتاب میگنرین، پتہ گلر یزتہ کو نگ پوش رسالہ یاد پاتھ چھ
 یہ وق شیٹھ ستھ وری پتھ تام و اتان۔ وں گونتر ہیوٹن نہ تمہ رفتار
 تخلیق سپدن نیمہ قدمہ نظم لیکھنس گن ظون روڈ۔

اردو زبان نثر رنگو بختا وربنا ولس منز چھ سبٹھاہ اہم رول رودمت
 نورٹ ولیم کالج ادارک تہ پتہ دلی کالج تہ علی گڑھ تحریک ہند پتہ اے
 کانہہ کمی روز منہ آءسس سو گرتقی پسند تحریک پور، ادا مکر سیاسی،
 سماجی تہ اقتصاد دی وجوہات یم تہ اسی تہ تم کاشتر زبانہ سپنر نہ زانہہ
 تہ تھم موقہ نصیب۔ تہ گرتھ تہ چھ امہ کس تواریخس منز کیشہ دم نہ
 مشراونی لایق۔ شخصی حکومر ہند زمانہ اند وائن تہ عوامی راجک
 دور بن، بر صغیرس منز ترقی پسند تحریک ہند طیس وائنگ زمانہ آسنہ کنر
 مقامی زبان ستر ستر کاشتر زبانہ پٹھ تہ امیک اثر پیون۔ گوڈ ریڈیو
 کشمیرک تہ پتہ جموں و کشمیر اکیڈمی آف آرٹ، کلچر اینڈ لنگویجز
 ادارک بارسس یں، اکیڈمی تہ محکمہ اطلاعات کہ طرفہ رسالن ہند

اجرا ساہتیہ اکیڈمی نیہ دلہ منز علاقائی زبانہ ہندوستانی تہہ کاشتر زبانہ ہند
شامل سپدن تہہ اتھاند ریسلہ پٹھک ترجمہ کاری دس وؤ تھنس ستر ستر
رژن کتابن پٹھ ینامہ میلنگ سلسلہ تہہ چھیکرس کشمیر یونیورسٹی منز
کاشتر شعبہ قائم سپدن ستر ستر مختلف علمن ہنز بنیادی کتابہ تیار
کرناونک تہہ تہند اشاعتک منصوبہ۔

یہو ادارہ نمبر یہ کینز ہاتہ لیکھنہ آو، خاص گرتھ نثرس منز تہہ اوس
زیاد پہن فکشن تہہ ڈراما۔ گتک افسانہ آے لیکھنہ تہہ کینہہ ناولہ تہہ۔
کتابن آے گوڈ تہہ رنگ زان پچھان، تبصرہ تہہ مولانکون حسابہ ہتہ واد
صفحہ لیکھنہ۔ تحقیق تہہ تنقید تہہ آو کاشتر زبانہ منز تہہ سفرنامہ تہہ۔ صحافیانہ نثر
تہہ ہیوٹن سن۔ پوزامہ سارے نثری سرمایک باگہ بوڑت حصہ چھ
تخلیقی نڈکس کھاتس منز یوان، علمی موضوع چھنہ تہہ پٹھک تحریر کس
دائرس منز یوان۔ تہہ پٹھک سنی پزہن اتھ چھ کینہہ وجوہات۔ اکھ بوڈ
وجہ چھ کاشترہن لکن ہند پنہ زبانہ نشہ دور برہیون۔ انچ ژاپھنہ لگن۔
دویم پرک لیکھنک مزاز نہ آسن، علم پرن، کتابہ پر نہ زنتہ کارِ فضول
باسن، خاص گرتھ میلہ ون انٹرنیٹک سہلاب آمت چھ تہہ کتابو بدل
موبائل آتھس کیتھ تکلن سہل باسان چھ۔ امہ ہر یمانہ ادبی ادارن
ہند زیاد پہن ادبی تہہ تخلیقی نثر ہے مأل دار و زن۔ ساروے کھوتہ
بوڈ وجہ یہ زیمن لکن علمس پٹھ جان دس رس چھ، تمسن نہ پچ صلاحتہ

آہستی تہ یمن پہنچ صلاحیت چھ، تمن نہ علمن پٹھ سرنی نظر نہ سہی،
 جان زانکاری تہ آہستی۔ یژھ صورت حال بوٹھ کنہ آستھ اگر کانہہ
 لکھاری کنہ علمس نسبت کینہہ لیکھ، تہ کوتاہ غنیمت گڑھ باسن۔
 یتھن لکن ہندس جراثس پڑ پڑی پاٹھ شابس کزن۔ کانہہ چیز تیار
 کرتھ، باز رکڈن تہ یہ اعتماد اسن ز کانہہ نتہ کانہہ باسہ کنہ لایق، کنہ
 نتہ کنہ ساتہ بیس چھل دل کرنہ چھ ہمیز والبن تہ کلہ چھلٹھ نیرن
 والے ہنز کام۔

رشید کانپوری چھ یتھوے ہمیز تہ حوصلہ تھاون والو منز اکھ۔
 یہند گام چھ قدیم زمانک کنشک پورہ تہ پرگنہ بندی ہند زمانہ پٹھ
 کزوہن پرگنس منز یوان تہ تمہ کنی سانے پتھر منز۔ ازکل مغربی
 بارڈرس تام گڑھن واجنہ نیشنل ہائی وے تہ شہر پٹھ ودرتان رکتبن
 قصبین تہ گامن رلاون والہ شاہراہہ دندس، بانہال بارہ مولہ ریلوے
 ٹریک کس آخری سٹیشن نکھ لسان بسان پیشہ کنی اکھ پکسہ افسر
 رودمت تہ مزاز کنی، علم وادبس موت۔ ژکہ اکھ شاعر، تیکی نثرس گن
 توجہ کرتھ جان پاٹھ قلم ازموو۔ یمو چھ، اردو زبانہ منز لیکھنہ آمران
 کینژون مشہور کتابن کاشری پاٹھ ترجمہ کرمتی، مثالہ پاٹھ فسانہ عجائب
 از رجب علی بیگ سرور تہ ابوالکلام آزادنی (چٹھن ہنز سو مبرن)
 غبار خاطر۔ اندازہ ہیکہ کرنہ یتھ ز غبار خاطر کاشرس منز پھر نس کڑھ

ہمیتھ گڑھ آسنی۔ یوچھ شرن ہند خاطر تہ لیو کھمت تہ اتھ سلسلس
 مژ بال سایہ پُرسکار تہ حاصل کو رمت رنگہ رنگہ نثر لیکھنہ باپتھ
 گڑھ زبان ورتا وچ بوزشوز آسنی تہ اتھ پٹھ دس رس تہ کتھ موضوع
 باپتھ کڑھ زبان پز ورتا وچ تچ شود بود آسنہ رؤس ہیکہ نہ لیکھن دول
 کامیاب روزتھ۔ رشید صائب چھ یمن ز اؤدی جارن آگاہ تہ پھندری
 لیکھ چھ جان پاٹھو امیک باس دوان۔

زیر نظر مسودہ چھ اُکس علمی موضوعس ستر تولق تھاوان۔ یہ
 موضوع چھ ”نفسیات“ یہ موضوع ذہنس مژینہ ستر چھ اکھ علمہ
 سمندراہ بوٹھ کن یوان۔ امہ علمکو آگر، امہ چہ لنگ لچہ، اُکس اُکس
 شعبس ستر ستر ضمنی شعبہ۔ ظاہر چھ ز اتھ لاگنگ تصورے ہیکہ گزش
 اُنتھ۔ پوز رشید صائب چھ اتہ نس تنگتری یا با و مژ ز اتھ سو درس ڈنگ
 دینچ کوشش کرنہ بجایہ صرف امہ اُکس اُکس ٹوپس تھسہ دژ مژ تہ
 مٹھ پاٹھو اکھ نیمہ کتھ ہند باس دیمت ز بہ چھس پکان مجد و پتھ
 مقرونس کن (اکھ تدریسی میتھڈ)، (from simple to complex)
 آسان پٹھ مشکل کن۔ بیہ ز نیمہ زمانہ کم نفسیاتی
 مسلہ یا امہ قسمہ چہ بہار چھ نال ورتھ یوسورے سماج آورومت
 چھ پھندری اسباب تہ نتیجہ کیا چھ؟ تہ کموند بیر و ہیکہ پھند ترورک سپد تھ
 تہ اُس کاثر ہیکو بیونشہ پان موکلا دینچ کوشش کر تھ؟

امہ حسابہ زیر نظر مسودک خاکہ تیار کرتھ تہ اتھ رنگ برتھ چھے
 قلمکارن یہ کتاب لگہ ہار بناونچ اکھ نفیس کوشش کر مرث۔ ڈپریشن،
 منشیات، چرس نوشی، نندردوا کھیون، ذہنی تناو، ڈیمیشیا (یاداشت نہ
 روزن)، ڈپریشن (خیالاتن ہند تصودم)، شیزوفرینیا، تہ امکو وہی،
 اینگروائی (فکر ماری) فوبیا، سگریٹ نوشی، ہمشہ فی زمانہ عام نفسیاتی
 بہار زیر بحث آنہ تہ بیونشہ بچا و کر نکو طریقہ و ہنہناون چھہ اکھ تیتھ
 موضوع۔ تھ پٹھ قلم تلن نہ صرف کاشر زبانہ ہنز بلکہ کاشر سماج اکھ
 اہم خدمتھ چھہ۔ خاص کرتھ یمن و ریمن منز ییلہ سون سماج ا کس
 بڈس تہ افد شاندنہ آسن و ا لس دولابس منز پینہ آمت چھہ۔ تہ پھر فی
 لایق کتھ چھہ یہ زیم مسلہ چھہ فکر تارن و ا لس تہ ذہنس شرپن
 و ا لس اندازس منز تحریر کرنہ آمت۔

یتھن موضوعن پٹھ لیکھان والبن یا لیکھنچ کوشش کرن والبن
 گوہہ اکھ کتھ ہمیشہ زیر نظر روز فی سوگیہ یہ زیم چھہ علمی موضوع نہ چھہرا
 ادبی پیتہ مواد عمو من خودزا و آسان چھہ۔ تھ مادلس منز چھنہ ادیب
 سورے کیشہ پنہ نے ذہنہ، پنہ نے دلہ تہ پنہ نے دماغہ لیکھان سہ
 چھہ بنین عالمن ہنز و لچھہ مرث و کتابونشہ استفادہ کران، بیونشہ فاض تلان
 نیمہ کنی عبارژ دوران جالیہ جالیہ حوالہ و بچ ضرورت آسان چھہ گنہ گنہ
 جالیہ چھہ، بنین لکھار بن ہنز عبارژن ترجمہ کرن پوان۔ یثہ جالیہ

تہ چھ حوالہ مناسب روزانہ، نیمہ ستری مسودہ اہمیت تہ ہران چھ تہ
 ستری ایمانداری ہند ثبوت تہ میلان چھ۔ یتھ مسودس منز گہ نہ مے
 یڑھ کتھا کنہ جلیہ نظر۔ مثالہ پاٹھی صفہ نمبر اکتا چھس پٹھ چھ نیوزی
 لینڈس منز اکہ تجربک ذکر، یہ کتہ لوب قلمکارن؟ حوالہ گوڑھ ضرور
 اسن یتھ پاٹھی یتہ علم تفصیات define کرینچ یا امیک مفہوم
 وبڑھناونچ، اتھ تعریف کرینچ کوشش کرنہ آمڑ چھ تھ دوران اس
 ضرور تھ بین الاقوامی شو ہر تہ کین کینٹون تنھن عالمن ہند دسی کرنہ
 آمتن تعریفن ہند ذکر کرینچ یم ازتاں اتھ مادانس منز اتھارٹی مانہ
 آمڑ چھ۔

کلہم پاٹھی چھ یہ اکھ رڑ کوشش تہ ستری وارہ مفید تہ۔ پرن
 واکو گوہن کینٹون تنھن معاملن تہ انڑی منز یتھ گن نہ تمن امہ
 بروہہ وئے گو مت آسہ یڑھ ہمار چھ واپر واپر سانن گرن تاں واتنہ
 ہیڑھ منز تہ یم متعلق زان کاری حاصل کرتھ ہیکو اسی قلمکار سند شکر
 گزار روز تھ۔

مشعل سلطانپوری

جی روڈ خواجہ باغ بارہمولہ

کتابن ہند فہرس چھ نیمہ کتبیہ ہندس اُخرس پٹھ دنہ آمت

علمِ نفسیات

اُ کس طالبِ علمِ سِزنِ نظرِ منظرِ چھ علمِ نفسیاتِ انسانی زندگی
ہند بن کینٹون پہلوون ہند مطالعہ کرن۔ یہ انسانی زندگی چھ
واریا ہن پہلوون ہنز بنیاد پٹھ مشتمل۔ بیمہ کن مختلف ماہرِ نفسیات
مختلف پہلوون پٹھ مخصوص دلچسپی تھاوان چھ۔ یمن منظر چھ کیشہ علم
حاصل کرن کین مفروضی مسکن کن توجہ دوان۔ کیشہ چھ تم عملی سوال
حل کرنچہ کوشش کران، یم اُ کس بچہ ہندس بول بوش کرنس،
لبکھنس پرنس تہ ذہنہ وؤ ترچ مہارت حاصل کرنکو طریقہ یا کاہنہ وؤ
زبان پچھنس یا پچھ عادات ترک کرنس متعلق پیش چھ یوان تہ علم
تخیلکو سوالات تہ لکن ہنز بیون بیون شخصیتون ہند مطالعہ مرکز
آسان چھ۔ کیشہ ماہرِ نفسیات چھ اُ کس انسان سِزنِ زندگی منظر
سِزنِ صلہ حیون متعلق تحقیقات کران۔ چھ تہ سِزنِ زندگی بہترینہ۔

اُ کس سماجی ماہرِ نفسیات ہند خیالہ چھ علمِ نفسیات کلہم پاٹھ
لکن ہند ہر ہر کرنچ یا احتجاج کرنچہ کیفیہ پٹھ زور دوان زیہ کینا زچھ
سپدان۔ ماہرینِ نفسیات کین ماہرن ہنز نظرِ منظر اُسرتن قسمہ

قسمہ دلچسپی، پوزیتو۔ کتھ پٹھ چھ ساری مُتفق زِ علمِ نفسیات چھ
 انسانی و طیرس متعلق و تہ ہاوان تہ اُخرس پٹھ چھ اُسر تہ تچس پٹھ
 واتان زِ علمِ نفسیات (Psychology) چھ بحیثیتِ علمِ دون یونانی
 لفظن ہند امتزاج۔ ”سیکا“ (روح، دہماغ یا پان) تہ ”لوجی“ یعنی
 مطالعہ کُرن۔

لہذا ہسکود تھ زِ سیکا لوجی ہند لفظی معنی گو و انسانی روح، دہماغ،
 ذہن یا پنینہ پانک مطالعہ کُرن۔

ذہنی تہ جسمانی مُحَرکات: یو دَوے اُسر بیون بیون نفرن پُر تھو زِ
 نفسیات کیاہ گو و؟ تمومنز ورن اکثر زِ نفسیات چھ انسان سبز ذہنی تہ
 جسمانی کیفیت مولوم کرنگ علم۔ دونوے مُحَرکات یعنی جسمانی تہ ذہنی
 چھ لازم و ملزوم۔ ذہنی مُحَرکات چھ تخیلات پچھنس یا یاد کرنگ بن
 مفروضاتن پٹھ مبنی، پیلہ زن جسمانی مُحَرکات بانہ چھلہ چھو کہ
 کرنس، گنڈنس دز و کنس یا گاڑی چلاونس بیتر ستر واٹھ تھاوان چھ۔
 گوڈ نکہ قسمی مُحَرکات چھ حرکات ذہنی مانہ پوان۔ تیکنا زِ بیم چھ
 انسانس ذہنی یا اندرونی، پیلہ زن دویمہ قسمی پرونی چھ تہ قدرتی
 طور چھ مشاہدس منز پوان۔ پز پچھ یہ زِ یہ چھ فرضی فرق۔ تیکنا زِ
 ذہنی طور چھ یہ او نگہ گنڈن پٹھ گزرنچ، پانی پانس ستر کتھ کرنچ، قلم
 ژانچ یا شرارت کھاچ کیفیت ہش آسان تہ جسمانی حرکاتن ہنز

صورتِ منظر چھ نثر نیران۔ تکیا زیمین چھ اعصابی عملہ ستر وائھ آسان۔
 پیلہ کانہہ انسان اُندر پکواؤ کن سمکھان چھ تہ تہ ستر عمل تہ رد عمل چھ
 تہ ستر ستر وطر ستر رادان۔ سہ اد ذہنی یاد بماغی اُسرتن یا جسمانی۔ یم
 دونو ے پہلو چھ ملکیت نفسیات۔

کیاہ نفسیات چھا اکھ علم: عام طور چھ ساینسدان تہ تہ کتھ پٹھ
 متفق ز ساینس چھ علمک سہ نمونہ یس طبعیاتی، کیمیائی، حیاتیاتی تہ
 نباتاتی دُنیا ستر پنتن مخصوص شعبن منر کاؤ کڈان تہ اکھ نادر
 کارنامہ بنان چھ۔ پیلہ یمن شعبن منر کانہہ تہ چیز دریافت سپد تہ
 علمی سطحس پٹھ ثابت سپدان چھ۔ اتھ چھ قونونک درجہ حاصل
 سپدان۔ مثالیہ پاٹھ قونون ثقل۔ (کش) یس اکھ مسلمہ اصول چھ
 تہ یس مخصوص حالاتن اندر کنبن ہندس ر سہ رلنس، لوکن ہندس زمینہ
 پیٹھ پکنس، دب لکنس یا جہازن ہندس زمینس پٹھ و سنس ظاہری طور
 مشاہدس منر انان چھ۔ پوز علم نفسیاتن چھ کیشہ تہ تھی اصول مقرر
 گری متی یم عمومی طور ناقابلِ تردید چھ۔ یم مسلمہ اصول چھ انسانی
 وطر ستر متعلق مقرر کس حدس تام واتان تہ بڑو تہ گن پگتھ چھ
 مستند بنان۔ مثالیہ ویبر فچنر (Weber Fechner) قونون یا
 رنگن ہند مخلول گونھنگ قونون، یس اکھ محسوساتی تہ تاثراتی اصول
 چھ۔

عام علمِ نفسیات تہ سائنسی نفسیات: عام نفسیات کی بنیاد چھ کینٹنوں
 ناگزیر تہ قدرتی تجربہ باتن، ذہنی خیالاتن، اندازن تہ توہماتن پٹھہ بنی
 اعتقادن پٹھہ دیتھ۔ مثکن اُکس انسان سُنڈ کلک ڈول وچھتھ ہسکو
 انداز لگاوتھہ زسہ کوتاہ ذہن آسہ یاہے اعتقاد زِ دولہ وچھن وائلس پٹھہ
 گڑھ نہ بھروسہ کرن یا انسان سُنڈ تقدیر چھتھ سُنڈ اتھہ چن رکھن یا
 زہنہ گریسارن تہ ستارن ہنزہ حالہ ستر واٹھتھہ وان۔ پوز سائنسی
 نفسیات چھہ عام نفسیات تہ نشہ مختلف۔ سائنسی نفسیاتس منز چھہ جادہ پھن
 توجہ اتھ کتھہ کن دینہ یوان ز انسانہ سُنڈ ذہنی، دماغی تہ جسمانی وطر
 کمہ چھہ۔

انسانی وطرک غلبہ: اُسی ساری چھہ امہ کتھہ نشہ واقف ز
 انسانی وطر چھہ گنہ نپہ گنہ طریقہ متاثر سپدان۔ مثالہ پاٹھہ اکھ موج
 چھہ پننس شرس دب لگہ وئے تھو دتلان تہ کوچھہ مثر رٹان۔ اکھ
 دکاندار چھہ کائہ پننس پز اُنس خریدارس اکھ شاندار نمک لے ملو
 ہنس تہ لاکس پٹھہ یہ وئےتھہ مائل کران ز یہ لے لاکنہ ستر چھہ سہ
 خریدار جاذبِ نظر بنان۔ بیم چھہ اکھ خاص قسمکی طریقہ تہ تدابیر، بیم
 انسانی وطر بدنس پٹھہ مجبور چھہ کران۔ پوز سہ شخص یُس کائہ ہند
 وطر بدلاؤنس منز کامیاب چھہ گڑھان، چھہ ضروری ز سہ کیناہ آسہ
 کائہ بہلہ پایہ مابہر نفسیات۔ تھہ پاٹھہ تھہ پاٹھہ اکھ ذہن تہ

کامیاب زمیندار، اکھ ماہر نباتات، ہیکہ نہ اُستھ، نہ ہیکہ اکھ مستری
ماہر طبعیات اُستھ۔ تکیا زیتھن لوکن ہندو کارنامہ چھ پھند بن عملی
کارن پٹھ بئی تہ تم چھنہ گنہ درسی علمک محتاج آسان۔

غرض سائنس چھ عام مشاہداتو ستر شروع سپدان۔ پوزیو تام
نہ یم اصول گنہ مخصوص حالت اندر پرکھاونہ بن، تو تام چھ یم غار یقینی
صورتخالس اندر روزان۔ پتھ پٹھ سہ شخص تیری سبٹھہ طویل تجربہ یو
ستر نفسیاتک علم حاصل آسہ کو رمت یس باقین تہ متاثر کر، ہیکہ نہ
اکھ ماہر نفسیات پٹھ۔

نفسیات تہ سائنسی طریقہ: اکھ محقق سائنس دان چھ اُکس
عام طاکب علمس نشہ دوپہ رنگ مختلف آسان۔ گوڈنچ کتھ چھ یہ نہ
محقق سائنسدان چھ پنہ موضوع نشہ واقف آسان۔ سہ چھ پر پتھ
موزون اوزار، آلہ جات، نفسیاتی مشاہدات تہ اعداد و شمار کہ استعمالہ
نشہ با خبر آسان۔ سہ چھنہ پنڈ مشاہدات نہ ظاہری طور تہ نہ فرضی
طریقہ رد کران تہ نہ منتخب کران۔ سہ چھ پر پتھ رنگہ پن تحقیق
پرکھوان تہ یہ تجربہ چھ سہ گر گر پھر ان روزان۔ سہ چھنہ پنہ مرضی
ہند نظریہ آپراوان۔ بلکہ اکھ محقق ماہر سائنسدان چھ پنہن تجربہ باتن
گنہ منطقی انجامس و اتناونہ باپتھ اعداد و شمارک ورتاؤ لازم
زانان۔ یمہ کنز نفسیاتک علم تہ اکہ سائنسی علمک درجہ تہ رتبہ

پڑاوان چھہ ییلہ سہ سائنسی طریق کارچ پا روی کران چھہ - سیمہ
کڑ اتھ اند رتجر بائی طریقہ کار لگہا رچھہ ثابت سپدان -

تجر بائی طریقہ: تجر بائی طریقہ چھہ فطرتس یا قدرتس کینہہ سوال
پڑ چھنس پٹھہ ڈرتھہ - تجر بہ چھہ کائہہ نظریہ رد یا ثابیت کرنہ باپتھہ
کرنہ پوان - یمن نظریاتن ہنز بنیاد چھہ عقلی آسان - نفسیاتی
نظریات چھہ ا کس مفروض پٹھہ قائم آسان یم ہتھہ کڑ چھہ:

(۱) کائہہ فن ہچھہ باپتھہ چھہ سہولیاتی اقدام اہم رول ادا کران -

(۲) اکھ درمیانی درجک ڈرائیور چھہ آواز کھوتہ زیادہ گاش

وچھتھہ پن رڈ عمل ظاہر کران -

(۳) علم ریاضی منز چھہ وچھہ آمت ز لڑکہ چھہ کورن ہند

کھوتہ زیادہ بہتر کار کردگی ہاوان -

اکھ تجر بہ چھہ دون درجن پٹھہ مشتمل آسان: (۱) تجر بائی درجہ

(۲) حیالی درجہ -

تجر بائی درجس منز چھہ تجر بائی عناصر پننس دایرہ اختیارس منز

آزاد روزان، ییلہ زن حیالی درجس منز تجر بائی عناصرن ہند

اثرات مطالعس پٹھہ مرکوز چھہ آسان - ا کس طالب علم ہند سمجھہ

باپتھہ چھہ یم کینہہ نفسیاتی تجر بات کافی -

وچھہ چھہ آمت ز نکوٹین چھہ ا کس انسان ہند ذہن،

دبماغس تہ جسمانی صلاحیتوں پٹھ میضر اثرات تڑوان۔ یہ تہ چھ
 وچھنہ آمت ز سگریٹ یا تموکھ چہنہ واکر لڑکھ چھ سگریٹ نہ چہنہ
 والبن ہند کھوتہ کم نمبر حاصل کران۔ اتھ برعکس چھ یہ تہ مشاہدس
 منز آمت ز سگریٹ چہنہ واکر لڑکھ چھ فطرتاً تموکھ نہ چہنہ والبن ہند
 کھوتہ زیاد آرام پسند آسان۔ یہ دلیل ز تموکھ چہنہ ستر چھ انسان
 ہنر دبماغی تہ جسمانی صلاحیت کم سپدان چھ اکھ مفروضہ ز اتھ اکھ
 خصوص تجربہ کرنہ آمت۔ یتھ منز کالجکو ۱۹/ طابک علم، یمن منز ۱۹
 طابک علم سگریٹ نہ چہنہ واکر تہ ۱۰/ سگریٹ چہنہ واکر اسر تہ یہ
 تجربہ رد ۱۸/ ہن دوہن جاری۔ پڑتھ کائسہ طابک علمس آے کیشہ
 خصوص جسمانی محرکات، مثالے دلچہ دبرایہ ہنر رفتار، اعصابی
 کیفیات تہ ذہنی آزمائشہ باپتھ آپہ جمع تفریق کرچ صلاحت
 وچھنہ۔ امہ تجربہ ستر سپد یہ ثابت ز تمایک عنصر چھ پانہ سبٹھاکم
 اہمیتک حامل۔ تکیا ز واریاہ قابل لڑکھ یمن منز سائینسدان، محقق،
 مصنف تہ کاروباری طبقہ شامل چھ، چھ جاد پھن تموکھ چہنہ واکر تہ
 تموکھ پڑن چھ تہنر ذہنی تہ دبماغی صلاحیتوں ووتھ بونس منز
 مددگار ثابت سپدان۔ امہ سچ راے یودوے انسانی وطر متاثر
 کر نکس سلسلس منز قابل غور چھ مگر یہ چھنہ سائینسی راے۔ تکیا ز
 اُکس عام سگار (Cigar) منز چھ یوتاہ نکوٹین آسان ز

یو دَوے یہ پتیس اصلی حالتس منز کھنبہ یادرتا ونہ پیہ، تیلہ ہیکہ یہ
 انسان سِنِدِ باپتہ جان لیوا ثابت سپد تھ۔ پوز دُ زتھ چھ یہوے
 نکوٹین مخلول گزوتھ پیراڈین بنان۔ اتھ اندر چھ پتہ فقط نکوٹینک
 ویم حصہ روزان تہ یہوے پیراڈین چھ اُ کس تموکھ چنبہ و اُلس
 انسان سِنِدِ اعصابی نظامس یعنی ٹیس، نستہ، شو شہ نائرس نقصان
 و اتناوان تہ یہ چھ ذہنی، جسمانی تہ دہماغی نظامس مضر اثرات
 تراوان روزان۔

مفروضہ: یاداشت حاصل کرنہ باپتہ چھ مرکوز مطالعہ تہ تھکے
 تھکے مطالعہ بہتر۔ اکثر تالیمی ماہرن ہند خیال چھ ز سہ مطالعہ یس ہنا
 تھکھ دتھ پیہ کرنہ، چھ واریا ہس کالس یاد و ترس پٹھ روزان۔ اتھ
 برعکس یو دَوے یو ہے مطالعہ تھکے رؤس کرنہ چھ یوان سہ چھنہ زیاد
 کالس یاد روزان۔ دونوے تجربہ چھ سانہ باپتہ دلپہ دربر بخشان۔
 گوڈ نیکہ قسمکہ مطالعہ باپتہ اوس اردا ہن لڑکن پٹھ مشتمل اکھ گروپ
 دون درجن منز باگر تھ نصابک ز جوہر دتھ تمن ہدایت امت کرنہ ز
 یم جوہر پڑتھ گرویم یاد۔ اتھ نصابس ستر آے کیئہ بے ترتیب الفاظ
 تہ رلاونہ، ستھ زن یمن طالک علمن یہ یاد تھا ولس منز مشکلات تہ ٹھری
 بتھ جن۔ گوڈ نیچہ کوششہ منز آو پر تھ کانہہ نصابی جوہر اکہ سبکڈ باپتہ
 تمن بڑوٹھ کن انہ تہ دویمہ کوششہ منز آو یہ تمن دون سبکڈن

باپتھ ہاونہ۔ یوتاہ یوتاہ وقفہ ہران گوو، مرکوز مطالعہ روڈ گنہ ٹھہر
ورائے بہتر سپدان۔ امہ پتہ آوٹھہری ٹھہری مطالعہ کن توجہ دینہ۔
پوز وقفہ آو دون منٹن دینہ۔ اتھ دوران آے تمن کیشہ رنگ تہ ہاونہ،
یٹھ زن تہندظون اوپر یور تہ گڑھ تہ یاد تھاؤنس یا کرنس منز پیگھ وقت
تہ نتیجہ آو کڈنہ ز ٹھہری ٹھہری مطالعہ چھ مرکوز مطالعہ کھوتہ واریاہ
بہتر۔

تھہر ہے اُکس تجربہس منز اُنی آسٹپن (Aastin) اُکس
سکولس منز تھہر پائیکو تربیت یافتہ شخصیتہ پانڑھ بیون بیون مضمون
(فن، تاریخ، اقتصادیات، سائنس تہ ریاضی) دو یو مختلف طریقو
طالک علم پرناونہ باپتھ۔ گوڈنیکس صورتس اندر آو تمن سورے مواد
اُکر ہے دوہس منز پانڑ لٹہ پرناونہ، ییلہ زن دویمس صورتس منز
یو ہے مواد پر تھہ دوہہ تم اکہ لٹہ لگا تار پانڑن دوہن پرناونہ آے۔
اکہ رہتہ پتہ ییلہ امہ کلہم موادک مجموعی تجزیہ تہ شرح فیصد کڈنہ آو،
گوڈنیکس صورتس منز اوس یاد گڑھنگ شرح فیصد کہہ پٹھ ز تووہہ تام،
ییلہ زن دویمس صورتس منز شرح فیصد اکثر بہ پٹھ دوہہ تاجی تام
اوس۔

خلاصہ: ژھوڑی پٹھو وُو ز نفسیاتک معنیہ مطلب تہ لُب لباب
چھ روح۔ پوز مؤجد دورس منز چھ نفسیات انسانی و طہر کس بارس منز

سائنسی تجزیہ تہ مطالعہ۔ یہ علم چھ اسہ نشینہ ون دوان ز انسان ہندو
 محرکات چھ تکر ہندو ہنکو پا داوار۔ سہ کینا ہچھ کران تہ کینا ز چھ کران؟
 انسانی وپرس متعلق ذہنی تہ جسمانی حرکات چھ فرضی تہ حیالی بناوٹی۔
 اتھ منز چھ درجائی فرق نثر تہ ٹاکار آسان۔ عمل اد جسمانی اُسرتن یا
 ذہنی، داخلی اُسرتن یا خارجی۔ پر ہتھ کانہہ انسان چھ اعصابی تہ
 جسمانی لحاظ گنہ نٹہ گنہ رنگہ آؤ روزان۔

سائنسی نفسیات تہ عام نفسیاتن درمیان چھ سبٹھہ نوڑک تہ
 محتاط فرق۔ سائنسی نفسیات چھ صحی طریقہ ستر حاصل کرنہ اُمت علم۔
 پیلہ زن عام نفسیات چھ بنیاد اندازن، تخیلاتن، سوچن تر این تہ توہماتن
 ہند بن عقیدن پٹھ د رتھ چھ۔ عام علم نفسیات چھ انسانی وپرس
 متعلق سائنسی مطالعہ نظر انداز کران تہ پڑی پڑتھ تہ ساخت چھ پینہ
 موچھ منز رٹھ نثر کڈان۔ پوزوار یاہ لؤکھ چھ تھہ کریم دوسمین پڈ مہارت
 سان توہ کران چھ۔ پوزتم ہسکن نہ ماہر نفسیات اُستھ۔ عام طور چھ
 تھہ لؤکھ گنہ شبقہ اصولچہ بنیاد ور اے کام کران تہ پڑھ کامہ انجام
 ولس منز چھ تم گنہ چالاک کی یا ذہنی کیفیٹو ہند سہار نو ان۔ پوز نفسیاتی
 سائنس زانن واکر چھ پینس فنس منز تھہ درنچ مہارت تھا ولس ستر
 ستر تمہن آلاتن، تجارتی فنوتہ تمہو آلاتو اعدادی طریقہ کار نشہ تہ باخبر
 آسان۔ تھنزن نظرن منز چھ سائنسی طریقہ کار اکھ مستند عمل۔

کثیرن سببھے حساس تجربہ بآتی مشاہدن منز چھ انساناں وطرس پٹھ اثر
اند از سپدن والبن عناصرن ہندک تہ اند از لگا ونہ یوان۔ یم تجربہ بآتی
عناصر چھ اکھ اکھ کھ سندا دأیرہ اختیار ہبر رؤ زتھ تہ ا کس مائہ تجربہ
کار سبز موچھ منز روزان۔ مشاہداتی، طبعیاتی یا جسمانی تبدیلیہ چھ
اکھ ا کس ستر لازم و ملزوم۔ ا کس کامیاب تجربہ بس اندر چھ پرہ
تجربہ بآتی عنصرک اثر مجموعی طور تصور آتی گز و پس مقابلہ باسان۔
دویمہ قسمک طور طریقہ چھ مشاہداتی جنسیاتی کیس ہسٹری (Case
History) تیر اکہ منصوبہ بند مطالعہ کاتابع۔

نفسیاتک مقصد چھ انساناں وطرس سمجھن تھ زن پیشگوئی تہ پنہ داکر واقعہ
کڑ بین رٹنہ۔ بہر حال پیچید انساناں وطرس متعلق تہ چھ شروعات
سپد کتر۔ مؤبود دورس منز چھ 25/ پٹھ 30 فیصد مائہ نفسیات پرنس،
پرنائلس تہ تحقیق کرنس اندر آورک۔ نیلہ زن باقیہ دہماغی، نفسیاتی ہسپتالن
منز دہماغی طور معذور نفرن، بپہمن، سکولن تہ عدالتی ادارن منز بحثیت معالج
نفسیات کام چھ کران۔ امہ علاو چھ کاروباری، تجارتی، صنعتی تہ حکومتی ادار
تہ مائہ نفسیاتن ہنز خدمت حاصل کرنس اندر آورک۔

ڈپریشن یعنی ذہنی دباؤ

ڈپریشن یعنی ذہنی دباؤ چھ اکھ نفسیاتی تکلیف۔ امہ تکلف و بڑھنے چھ مختلف ماہر نفسیات بیون بیون تہ بنہ پنہ آیہ کران۔ پوز! تہ تہ کتھ پٹھ چھ ساری متفق زونی سہس منز روزن واکر اکثر لؤکھ چھ امہ بہمار اکہ نتہ پیہ رنگہ آورک مٹر، بامے سہ کیشنون دوہنے یا رہتہ نے روزرتن بہمار۔ لؤکھ بامے گنہ تہ کارس تہ شعبس ستر کیناز آسن نہ آورک تہ وابستہ، چھ امہ بہمار پیہ ڈپرتہ آورک مٹر آسان۔

امہ بہمار کیناز چھ وکلبن اکثر لؤکھ آورک مٹر۔ تہ چھ کیشنہ وجوہات۔ ایمو منز وٹھری پٹھری وجوہات یم چھ:

تہ تیز رفتار سائنسی دوس تہ جدید ٹیکنالوجی ہندس و قس منز ییلہ رہتہ وادن ہنز کام گھٹن، پھرن تہ منٹن منز اند ان چھے یا ساسہ واد مپلن ہند سفر کیشنون گائٹن منز طے چھ سپدان تہ ییلہ سائنس انسان سہد سوچنہ تہ انداز ہریمانے ترقی پزاوتہ پزاوان تہ چھ، چھ اکھ شخص تمام ٹھری تہ مپلہ کنہ پتھ کن تزاوتہ آتھوار پٹھ آتھوار تام

بُتر آؤ پٹھ آ کاشس تام تھہہ لائین یژہان۔ او تام واسنہ باپتھ چھ
 سہ اتھ کھور وایان تہ تگہ دکران۔ پوز، بیلہ نہ سہ پنن دودہ راتھ گن
 گر تھ گنہ وجہ کنی یہ مقام پر آؤتھ ہیوک، تس چھ زبردست صدمہ
 سپدان، نیمیک سید سیو داثر تھی ہندس دل و دماغس پٹھ پوان چھ،
 نیمہ ستر سہ مویوس گڑھتھ ہو پ دؤپ ہتھ تنہا رۄژتھ کتیاہ تام
 سوچان چھ۔

تتھ کنی بیلہ اکھ طائب علم پنن دودہ راتھ گنہ گر تھ مائلس ماجہ
 ہنز محنت، مشقت مد نظر تھاؤتھ گنہ پیشہ ورانہ امتحانسن منز کامیاب
 چھنہ گنہان، تھی سند دل چھ اوڑد سپدان۔ یم لوکھ چھ امہ تکلیف کو
 ساروے کھوتہ زیادہ شکار۔

کینہہ مالک ماجہ چھ پنٹس پنچس تھی ستر مرضی خلاف تھتھی مضمون
 پرنس پٹھ مجبور کران، یم مضمون نہ سہ پرن آسہ یژہان یا۔ تھ
 مضمونس منز سہ تھ ستر دلچسپی نہ تھاوہ کنی کمزور آسان چھ۔ یا کینہہ
 طائب علم چھ رڑتہ تھز تعلیم پر آؤتھ گر گرتہ پر پر پھیران۔ بکار تہ بے
 روزگار سرکاری تہ ہم سرکاری ادارن تہ دفترن روزگار حاصل کرنہ
 باپتھ گتھ کران۔ شامس تھگتھ زھنیتھ گر تھ پنہ نس تھگتھ زھنیتھ
 پنٹس قسمتس تہ پنہ نین کیو پردہن ہزنن پامن ذہنہ سو درس منز
 ووتلاوان تہ ہپاری چھکھ اوڈراتج (over age) گنہنگ

اندیشہ و قتلِ بچہ کرنا دان۔

ہر گاہ گڑک کاٹھہ ٹوٹھ باڑا ہنگہ تہ منگہ تہ گنی رحمتِ حق سپد، ز
گر باڑن تہ باقی نزدیکی رشتہ دارن روزِ مگر ہند گزرنگ دودہ دگ
کرتلہ چھو لکڑ پٹھری و انج کتر اوان۔ نیمہ دگہ ہند سپد سیو دیا ورگہ
پٹھری اثر تہمس شخصہ ہندس نزدیکی رشتہ دارس ذہنس تلام تلان تہ
تس اندری دم پھڑ کران چھ۔

کائسہ چھ نوکری یا و سپلہ روز گارا تہ گزہاں۔ نیمہ کز سہ وقتہ
کبن دولابن منز بہنہ تہ دکن تہ ٹھوچن لگان چھ تہ اندری دم پھڑ
گڑھتھ چھنہ تس پنہ پانک کاٹھہ پے پتاہ روزان۔ یہ صدمہ تہ غم چھ
تہ ہندس ذہنس پٹھ تہ گنی اثر انداز سپدان ز سہ چھنہ کھن سوچتھ
سمجھتھ ہبکان۔ تکیا ز سہ چھ ہنگہ تہ منگہ روز گارا تہ گزہنہ ا کس انہ
گٹس منز بہنہ یوان تہ زند زوے زنتہ مؤد مت باسان۔

تہ پٹھری پٹھری اکھ شخص نم زم ژٹتھ پنن سورے سرمایہ گنہ کار
بارس لاگان چھ تہ محنت مشقت کرتھ کارس پوچھر دوان تہ پنن دودہ
دین چکے چاوسان گزاران آسہ تہ اٹھری منز ییلہ اچانک اتھ کار بارس
کاٹھہ وکانہ، لوٹ، ژور یا پیہ گنہ ناگہانی آفت پنہ کز راتورات
ددار بڑی گزہاں چھ۔

کائسہ شخص چھ عیال کثیر تہ آمدنی مہنتہ تو لٹھ آسان۔ سہ چھنہ

پنہ بالغ کور یا کورہن نکھ وائلتھ ہبکان۔ کائسہ شخص چھینہ سیاسی،
سماجی یا ادبی طور سوسائٹی آسان، نیمیک سہ حقدار چھ آسان یا تم
منزل چھنے پر اوتھ ہبکان، یم منزل طے کرنک یا حاصل کرنکو تم
خاب چھ آسان وچھ مٹر۔

ڈپریشن تکلیف منزاورنہ آمتی انسان چھ پنزی زندگی ختم کرنہ
باپتھ کانہہ تہ سنگین قدم تلنس پٹھ آماد سپدان۔ بعضے چھ تم امیک ذکر
کائسہ نزدیکی یارس دوستس نش تہ کران تہ یہ تھ چھ تمن تھوٹ
تہ سہل تہ باسان۔ پتہن چھ یہ کتھ ونر لازمی زساری کمزور دلہ واکر
شخصے کیاہ ہبکن امہ بہار ہندک شکار سپد تھ بلکہ ہیکہ کانہہ دلہ دور تہ
حساس شخص تہ امہ بہار ہندس زالس منزل ولہ تہ تھ۔ البتہ تہ تھ کنز نہ
گوڈے ونہ آوزیہ بہارک چھینہ لا علاج۔ بلکہ بروقت علاج سپدنہ
متر ہیکہ یہ تکلیف ٹھیک تہ گڑھتھ بکو کہ کیثون دوہن یا ریتنے منزل۔
تھن بہارن چھ گر باژن، یارن، دوستن، تہ رشتہ دارن
ہند سہارن تہ ہمدردی ہنز ضرورت آسان۔

ڈپریشن یعنی ذہنی دباؤ بہار ہندک علامات چھ تہ تھ کنز:

یہ شخص چھ پنن پان گن زون، بے سہار تہ بے یار و مددگار زانان۔
امس چھنے باسان ز مے چھ کانہہ اتھ رٹ کرن ولاہ۔ امس چھ
سورے اوٹ پوک ودان تہ دیان باسان۔ ذنی ہنک لوہ لنگر چھ تس بے معنیہ

تہ فضول باسان۔ بار بار چھس اوش بگہ پوان۔ بگو کہ چھ کینڈ لہ و دان
 تہ۔ تس چھ باسان ز تگر چھ کینا ہتام اثر یا گوناہ کورمت تہ کتھ تام
 و ا ر د اتھ کرنک قصور وار چھس ٹھہراونہ آمت۔ سہ چھ سبٹھاہ دؤر تزلن
 یڑھان، بیٹہ نہ تس کاٹھہ کتھ کرن وولاہ آسہ تہ نہ تگر سبز تنہائی منز گنہ قسمک
 کاٹھہ خلل تراو۔ تس چھ پٹن پان گو بیومت تہ دگہ یو رت باسان۔ کم
 ہمت، پریشان تہ ہنگہ تہ مگہ پرا کڈ روزن چھ امہ بہار، ہنز نا کار علامت
 - گنہ کامہ کارس یا لیکھنس پرنس چھسہ من پڑان۔ اتھ داؤس منز چھ بہار
 یاتہ دؤہر دؤہس شو نگتھ روزان تہ بندہ کران۔ نتہ چھس نہ راژ وادن
 زولہ تہ پوان۔

اُخرس پٹھ وٹو یی ز یہ بہارک چھ مہلک بنان یو دوے اتھ
 و قس پٹھ علاج یہ نہ کرنہ۔ تکیا ز وچھسہ چھ آمت ز عام لوکھ چھ
 تھن بہارن پرن فقیرن نش تریش تعویذ انان۔ بہتر چھ یی ز
 یمن بہارن گو و کانسہ ماہر نفسیات تہ زانہ و نس ڈاکٹر صابس ستر
 مشورہ کرتھ یہند سائنسی تہ طبی طور علاج کرناؤن تہ بنیہ بیم ریڈ یو
 بوزنس، ٹی وی وچھنس، یارن دوستن ستر کتھ باتھاتھ ٹھٹھ مسخری کرنس
 ستر آورک تھاونی۔ گنہ تہ حالتس منز نہ گنی زنی تراونی۔ بروقت علاج
 کرن چھ لازمی۔ تاکہ امہ تکلیفہ نشہ لہ شفاتیہ آئینہ گزار خوشحال تہ
 پرسکون زندگی۔

منشیات

پیلہ آکھ شر ماجہ ہنز کو چھ منز و رستھ سما جی ماحولس منز کھور چھ
 تر اوان۔ تمس چھ دوہہ پتہ دوہہ ٹوکر ٹوکر مسلہ بٹھہ یوان۔ سہ چھنہ
 زگ تہ پڑون بیون بیون کڈتھ ہبکان۔ سہ چھ سما جس اندر مؤجود
 رت تہ چھ کامین منز فرق ہبکان کر تھ۔ سہ چھس تیوت پترے
 آسان۔ یہ چھ مائلس ماجہ، دوستادن تہ سما جی تہ فلا جی ادارن ہنز
 کام زتمہ کرن تمس سما جس اندر ناکار گین تہ خرابی سین ہنز زان۔
 تہ تیزی سان بد لونین سما جی حالاتن ہنز و نس ثینہ ون۔ تمس ون سو
 تعلیم نیمہ ستری شعور پاد سپد بس۔ یو دوی تمس اندر شعوری ماد پاد
 ہیکہ نہ سپد تھ، تیلہ لگہ سہ ضرور تباہی ہنز وتہ۔ پیٹہ اکر سٹد پوت
 پھیرن کڈر کر وٹھ تہ ناممکن بنہ۔

منشیات تہ چھ امے تباہ کاری ہنز تھ۔ از کل چھ عالم انسانیت
 باپتہ یہ اکھ چلیج بنیومت۔ بد قسمتی کنی چھنہ اسی و نیکیام ایچہ ناکار گیو،
 نو قصانا تو تہ یلا جہ نشہ واقف سپد رمتر۔ سانی پئے انزانی چھ
 سانس مؤجود نسلس خراب کران۔ گوڈ گوڈ چھ یہ محض تفریح زان تھ
 ورتا ونہ یوان۔ اماز ونہہ پہن پگتھ چھ مرنگ وجہ بنان۔ موت تہ سہ،

ہیملکہ تصور انسان سُندر روح ثنائی تہ کافیان چھ۔

ہندوستان کی قدیم سماجی تہ مذہبی ریوایشن چھ امکر شاہ مؤل۔ از
کل تہ چھ ہندی بدھن دوہن تہ خاص خاص موقن پٹھ بنگہ، چرس،
افین بیتر استعمال کران۔ اُتی چھ اتھ عادت بدس کن لگان۔ بےتھ
کتھ منز چھنہ شک ز ازل کل چھ منشیا تگ آزادانہ تہ نہ وانہ استعمال
سپدان۔ سہ کیا ز چھنہ پڑی، سگریٹ، تمو کہ تہ شرابہ رنگی۔ انسان
ہنر فطرت چھ ز بیلہ سہ کانہہ مقصد پڑاؤن چھ یڑھان، تمس اندر
چھ مادہ تجسس زیاد زیاد کلہ کڈان۔ سہ چھ مزید نشہ آور دوا
ژھاران روزان۔ آخر چھ سہ ڈرگز (drugs) استعمال کرنک
عادی بنان۔

ہیمہ مضمونک مقصد چھ تم شخص یم ویکتام ناکار اثر اتو نشہ بے خبر
چھ، ہیمہ کتھ نشہ باخبر کرنی ز ہیمہ صدی ہند دو کہ دشمن گس تہ کیٹھ
چھ۔ تہ اُس کتھ ہبکو کہ پڑی شری باڑامہ ناکار چیز نشہ محفوظ تھاتھ
۔ دو یم یم ڈرگز استعمال کرنک عادی چھ، تم تہ زان ز ہند حشر کیاہ چھ
سپدان دول۔ تہ یہ ناکار عادت کتھ پاٹھی تلہ تمس تھف۔

دواہ کتھ وٹو:

دوا گہ سوشے یوسہ علاجہ رنگر استعمال پیہ کرنہ، کانہہ دودیا

مرض پتھ رٹنہ بابتھ۔

منشیات کیناہ گوو:

تم نشہ کھالن واکر دوا، پھنڈ استعمالہ ستر حبس دینہ واکر تان متاثر
سپدن یا محسوس کرن۔

مرض کیناہ گوو:

جسمانی بناوٹس تہ کار کرنس ناکار اثر پینس چھ مرض و نان۔
دوا چھ اکھ کمیا۔ یس حیاتیاتی نظامس ساختس یا بدنچہ عملہ متاثر
چھ کران۔ امہ علاو چھ یہ جسمہ کین بیون بیون تانن پٹھ اثر انداز
سپدان۔ ییلہ زن کیشہ دواہ نظام کین مرکزی حصن متاثر چھ
کران۔ جسمک بدن، تانن ہندک جوڑ، آے لبن یا پانہ واکر رلٹھ
بز و نہہ پکن جسمہ کین تانن پٹھ تہ اثر تر او ان۔ یہ سورے چھ داد کین
قسمن ہنز نو عینہ، دواہ کس مقدر رس تہ حیاتیاتی نظامس پٹھ مختصر
آسان۔

دوا حاصل کر نکو وسیلہ:

از کل چھ دواہ مختلف وسیلوڈر یہ حاصل یوان کرنہ۔

۱۔ نباتات:۔ کیشن گلبن چھ رس کڈتھ دواہ بناونہ یوان۔ مثلاً

مارفین، ڈائی گوزین، ریزرپن۔

۲۔ حیوانات:- جانورن ہند ہارمؤنہ نشہ تہ چھ کیشہہ دواہ کڈنہ
یوان مثلاً پیرافین، میکنیشم سلفیٹ تہ کولین

۳۔ معدنیات:- کیشہہ دواہ چھ معدنیاتو نشہ حاصل یوان کرنہ۔
مثلاً کولین بیتر

۴۔ مصنوعی دواہ:- ازکل چھ مصنوعی دواہن ہند اکھ بارہ مقدار
کیمیائی طریقہ تیار کرنہ یوان۔ مثلاً اسپرین بیتر

۵۔ خرد جسمیہ: علاجہ باپتہ چھ خرد جسمیہ تہ فائدہ مند۔ مثلاً بیکٹیریا
تہ لاؤچھ میٹز منز کڈنہ یوان۔

دواہن ہنز نوعیت:

ونکبن کس دورس منز چھ زیادہ پہن دواہ مصنوعی یا کیمیائی طریقہ
بناونہ یوان۔ مثلاً مارفین، ایما فائین، روغن قرنفل، ٹروپین بیتر۔

دواہ استعمال کرنکو بیون بیون طریقہ:

(۱) اُسہ کنز (۲) زیوتل تھاونہ (۳) شربٹ رنگو (شربت)
تزیم طریقہ چھ تزن حسن منز با گراونہ آمت۔
(الف) انجکشن:

۱۔ ثمرہ آندہ رو

۲۔ رگن مثر برن

۳۔ تانن مثر برن

۴۔ ژمہ تل

۵۔ رگن مثر

۶۔ تۆنس مثر

۷۔ دہماغہ آئندرد

۸۔ جوژن مثر

(ب) خوشبودار چیزن شہہ ہیون

(ج) مقامی طریقہ

۱۔ بیرونی طور استعمالک طریقہ

ب۔ دؤستؤرک (ENEMATA)

(۱) اُسہ کن:۔ دواہ پھول یا شربت ہسکو آلبس ستری یاد دوس ستری

آسانی سان چیتھ یا ننگلا وتھ۔ گنہ گنہ چھ بہمارس زیو پٹھ تھاوہ

باپتھ تہ دواہ پلہ دینہ یوان۔ نشہ باز چھ فیڈریکس تہ پٹھ استعمال

کران۔

(۲) زیو تل:۔ کینہہ پلہ چھ زیو تل تھاوہ ستری اُسہ کس

لُباس ستری حل گڑھتھ ہٹہ یون وسان۔ یہ لال چھ دواہ جذب گرتھ

خونس ستری رلان۔

منشیات کی عادی چھ نشہ آور دواہ انجکشن کہ ذریعہ زیوٹل تھاوان
تہ نشہ آور پہلے یا زیوٹل تھاوتھ نہان۔

(۳) شربت :- یہ طریقہ چھ سارے کھوپتہ زیناد رائج۔
مُریضن چھ انجکشن کرنہ یوان تہ (Liquid) چھ سید سیو دتھونس
ستری رلان۔ 'میڈولا' یا حرام مغز ائڈرک میتلہ نہ رگن ہند ذریعہ
دواہ جسمس اندر دأخل سپدن ممکن چھ گتھان۔ تیلہ چھ یو ہے
طریقہ ورتاوس انہ یوان۔ انجکشن ہشون چھ سید سیو دأڈر چہ اندر
دأخل کرتھ اتھ منز دواہ یوان واتاوانہ۔ یہ طریقہ چھ عام پاٹھی
جسمس اندر دتھنہ کس دور کرنس منز خرابی آسہ یارگن ہند بند گتھنہ
وہ ورتاوانہ یوان۔

جوڈن ہنز جلیہ اندر :- اڈر جن ہند بن جوڈن منز چھ اکھ
لیسدار مایہ آسان، یس اڈر جن ہند بن جوڈن پانہ وانی گتھنہ لکھ
نشہ محفوظ چھ تھاوان۔ نشہ کرن واکر چھ یمن جوڈن منز مایہ ول
منشیات انجکشن کہ ذریعہ واتاوان۔ یمن چھ امہ ستری یہ فائید واتان
نہ جوڈن منز چھ یم منشیات جمع روزان۔ نیمہ ستری وار وار نشہ دوگنہ
چھ کھسان یا چھ ہران روزان۔

شہہ ہیون :- امہ طریقہ چھ نشہ آور دوہن ہند بہہ (بخارات)
براہ راست نیتہ کنی کھاوتھ ہو پکہ ذریعہ شوٹہ نارس منز واتاوانہ

پوان۔ یم بخارات چھ لوکڑی موکڑی قطر ہوی آسان، یم جسمس منز
لالہ ستری رلتھ واتان چھ۔ یم قطر چھ خوں چھن نچن نچن رگن تام
وایتھ خونس ستری رلان۔ شوشہ کہ ذریعہ صاف سپدیومت خوں چھ
دلہ کس وچھنس طرفس داغل سپدان۔ دس گن خوں نینہ چہ رگہ
چھ خوں دہماغس تام واتاوان۔

سمیک (Smak) نیمہ طریقہ چھ نشہ باز گردنہ پینہ وٹھرس
پٹھ زالتھ امکی بخارات نیتہ کنی کھالان۔ یم بخارات چھ خونس ستری
رلتھ ہیر گنہ ونہ آمیتہ طریقہ دہماغہ کس عصبی نظامس متاثر کرتھ یکدم
نچ کیفیت پادکران۔

مقامی طریقہ:- اتھ طریقس ستری چھنہ نشہ بازن کائہہ تولق یا
وشر۔ بدنس منز دواہ داغل کرنکو مروجہ طریقہ چھ تڑبن حصن منز
باگراونہ آمتی۔

(i) انجکشن (ii) شہہ ہیون (iii) مقامی طریقہ۔

انجکشن کرنکو چھ مزیدنو (۹) طریقہ۔ نشہ کرن واکر چھنہ یمو
طریقو منز کائہہ تہ طریقہ چھ تڑاوان پاییم پانہ ناونہ نشہ پتھ روزان۔
(i) تڑمہ انڈری:- تڑمہ ہندس پیٹھی مس تھس منز چھ انجکشن
ہیون داغل پوان کرنہ، تہ واریاہ کم دواہ چھ اتھ منز تڑاونہ یا
واتاوانہ پوان۔ پتھ کنی چھ امہ طریقہ تہ نشہ باز نشہ آور دواہ اندر

دواہ کاٹسہ ڈاکٹرس ہتھ گنہ مخصوص تانس یا تانن منز برناونہ یوان۔
 چونکہ نشہ باز چھ امہ حقیقت نشہ بے خبر، اوے یمہ وز تم یہ طریقہ
 پانناوان چھ، تمن چھ تیزی سان خوں یوان، یمہ کنی یمن رمال یاد ج
 گنڈتھ خوں چھ رکاؤن پوان۔ یمہ کنی یمن ژمہ داغ چھ لگان۔

(vi) دماغ کہ ذریعہ:- یمہ طریقہ چھ دواہ
 Subarachnoid سس تام و اتاوانہ یوان۔ ہتھ کنی دماغس
 منز دواہ و اتاوانہ طریقہ نوبت چھے خالے گنہ وز و اتان۔ ہتھ منز
 چھے سٹون سپڈ سیو دماغ کس سطحس تام و اتاوانہ یوان۔

(vii) ژمہ ہندس جذب کرنہ کس حصہ کس ژ کس تام دواہ
 و اتاؤن:- یہ طریقہ چھ بڈ احتیاط سان ورتاوس انہ یوان۔ امہ
 طریقہ چھ دواہ خونس ستری سبٹھاہ جلد رلان۔
 نشہ آوردواہن ہند خونس ستری رلن:-

پرہتھ کاٹسہ نشہ کرن و اُلِس چھ نشہ کرنک بیون بیو نظریقہ
 آسان۔ گنہ چھ سہ ہیروئن یا گر دپنہ و تھرس پٹھ گرم کرتھ تھہ دہہ
 تلان تہ سے اُسہ یانستہ کنی کھالان تہ جسمس منز و اتاوان۔ نہ چھ
 گنہ پائپہ (pipe) ہند ذریعہ دھس اُسہ ستری پانس کن لمان تہ
 چوان۔ پہاے گرد چھ سگریٹس منز برتھ تھہ کش لمان تہ گنہ وز زیو تل
 تھاتھ تھہ ژہتھ مز تلان۔ کیشہ نشہ باز چھ اتھ محلول بناؤتھ انجکشنہ

ذریعہ رگن پتہ خوئے نالبن اندر براہ راست واتاوان۔ گنہ چھ ہند ر
 پنے واجنہ دواہ پلہ کھوان پتہ چھ یمن پھبکھ بناوتھ آلس ستری رلاوتھ
 چوان۔ گنہ و زچھ یمن پلن پھبکھ بناوتھ نشہ آور دواہ رلاوان پتہ
 جلدے نشہ کھسہ موکھ محلؤل تیار کرنہ پتہ انجکشن کہ ذریعہ جسمس
 منز واتاوانہ یوان۔ مطلب پر ہتھ کاٹسہ نشہ کرن و اُلس چھ نشہ کرنک
 پنن پنن طریقہ آسان۔ ہیر کنہ ونہ آمتبو طریقو منز یس پتہ کاٹہ
 طریقہ پانناونہ چھ یوان، تمہ ذریعہ چھ یم دواہ خوئس ستری رلان۔

جذب گوھنگ طریقہ:-

جذب چھ سید سیو دیاور گہ پاٹھی ژمہ ہند پرد اُندر سپدان۔
 ژمہ ہند ہیرم تہہ چھ، ہتھ پٹھ مسام بیتز چھ، سہ دیوار، یس
 پڑوٹین، چربی بیتز ستری بنیومت چھ آسان۔ امہ منز چھ انتہائی نکو نکو
 اجزاء پکان پتہ شز پان پتہ باقی بڈی جز چھ نمبر نیرن والبن بادن ستری
 نمبر نیران۔ حالانکہ شز پتھ گزھنگ یہ طریقہ چھ واریاہ زیوٹھ پتہ
 کڑوٹھ۔ تاہم زھوئی پاٹھی چھ امیک خلاصہ ہتھ کنی:

انتشار (اور یور پھیرن):- نشہ دواہ استعمال سپد پتہ چھ خوئے
 کہ ذریعہ یم ژمہ اُندر ذیلہ نکھ نکھ یوان۔ ہتھ کنی چھ یم ز طریقہ
 پتہ دوائن ہند بن اجز ہن ہند اثر ژمہ اُندر ذیلہ منز جمع چھ

گڑھان، دواہن ہند کی اجزاء چھ امہ ذیلہ ہند گڑگاہہ مژ کی مسامو
کئی نیران۔ یا چھ پتہ امی ذیلہ ہنز چربی واپس تہہ اُبی مسامو ستر
چربی حل کران پتہ ژمہ کئی چھ یم آسانی سان نیران۔

ادب یور پھیر پنچ عمل:

ادب یور پھیر پنچ عملہ منز چھ ژمہ ہنز اُند یم زبل آزادانہ
نھو صیرن ہنز حامل۔ اتھ طریقس منز چھ خدمت گزار جودواہ کمن
اجزاہن ستر رلتھ ذیلہ ہندس اُ کس طرفس مرکب بناوان۔ مرکب
چھ امے ذیلہ ہندس دؤ یمس طرفس کن واتان۔ پتہ چھ موزون اجزاء
ہنپہ دواہس ستر جز رلا و تھ پنہ گوڈنچہ جاپہ واپس یوان۔ اتھ طریقس
منز چھ خدمت گزار جزس ستر رلتھ ذیلہ تام واتان۔ نشہ آور دواہن
ہند کی اجزاء پتہ چھ امے طریقہ منتقل گڑھان۔

نشہ آور دواہن ہند شرن پنچ عمل:

(۱) دواہن منز طبعی حالات:- ٹھوس دواہن نسبت چھ مایہ دواہ
جلدے جذب گڑھان۔ دھو واکر اجزاء چھ گیہ کس صؤرٹس منز
آسان۔ یم چھ جلدے جذب گڑھ وڈی تہ آسان۔ اوے چھ نشہ
باز پلو بجاپہ انجکشنن ہند ذریعہ نشہ کھالن واکر نشلی دواہ زیناد پبند
کران۔ دہہ بنگ چھ او کئی عام زیم چھ جلدے خونس منز شرن پان پتہ

یکدم چھ نشہ کھالان۔

لوکڑ لوکڑ ذرات :- ذراتن ہند مو چریو تاہ کم آسہ، سہ چھ تیتے
جلد شتر پتھ گڑھان۔ گرد ہند سفوف یا پھبکھ چھ نشہ آور پلن ہند
نسبتہ جلدے جذب گڑھتھ نشہ ووتلا وان۔ دراصل چھ زیادہ مو چر
والبن ذرن ہنز سطح لوکٹبن ذرن ہند سطح کھو پتہ زیادہ بڈ آسان۔ یمن
اجزا ہن پیڑاہ لوکٹ سطح آسہ تیو تاہ جلدے چھ تم کام تہ کران۔
اوے یو تاہ بآر پک پتہ مہین گرد ہند سفوف یا پھبکھ آسہ تیو تاہ تیزی
سان کران یم پنڈی کام تہ۔

(۳) ترمس یا جمع سپدن :- لوٹ رلا و تھ شو د ہیر وٹن یا گرد
چھینہ تیو تاہ نشہ کھالان، یو تاہ شو د ہیر وٹن کھالان چھ۔ ہیر وٹن یا گرد
منز تو ملہ اوٹ، گلو کو ذپھبکھ بیتر چھ لوٹ رلہ آسان۔ چونکہ یمن
اند رچھ نشہ آور ذراتن ہندی اجزاء تعداد رنگو کم آسان۔ توے چھکھ
نشہ تہ کم آسان۔

(۴) شتر پتھ گڑھن سطح :- شتر پتھ گڑھن سطح پیڑاہ زہٹھ آسہ،
شتر پنچ عمل تہ آسہ تہوے۔ لوکٹہ اُندر مک زچھر چھ ساروے
کھوتہ زیادہ۔ اوے چھ تحریک دینہ والی پتہ ہند رکھالن والبن دواہن
ہندی ذرات تہ جزن ہند و اتنا وبر لوکٹس اُندر مس پتہ معدس تام، پیٹہ
شتر پنہ باپتہ زہٹھ سطح چھ میلان تہ یم نشہ آور دواہ چھ جلدے جذب

گڑھتھ نشہ کھالان۔

(۵) نشہ کرن والی سُنڈ مزاز پتہ دہماغی کیفیت:-

جذب گرھنس یا شُر پنس دوران چھے نشہ باز سُنڈ ذہنی حالت انتہائی خراب آسان۔ میٹھے تُمس نشہ چھ کھسُن ہوان۔ اُمی سُنڈس دہماغس منز چھے سسر اے ہش پاد گڑھان۔ امہ علاو چھبس بدنس منز پھرتی تہ چستی ہش باسان۔ بدنک درجہ حرارت چھس معمولہ کھوتہ ہران تہ سستی چھ واریاہ جذباتی سپدان۔

(۶) دوا ہک سیمہ ستری نشہ آور پتہ تیزاب چھ مینہ یوان۔ تیزابی دواہ چھ میادس منز جلدے شُر پان۔ پیلہ زن نشہ آور دواہ لوکٹس اُنڈر مس منز زپری پہن جذب چھ گڑھان۔ تحریک دینہ والی پتہ بند رکھالن والی چھ تیزابی خالصیت تھاوان۔ پیلہ زن مارفین پتہ ہیر وُن نشہ آور چھ۔

شُر پنس دوران نشہ آور دواہن ہنڈر باگنے:

نشہ آور دواہن ہنڈ بن ذرن ہنڈی جڑ چھ شُر پتھ گڑھنے پتہ جسمہ کبن کینٹون مادن مژدی پیرتھ بڑونہہ گن پکان۔ پیلہ دواہن ہنڈی ذر زیلہ کنی پکان چھ، تمومنز چھ کینٹہ دواہ غدودن ہنڈ زیلہ ستری رلان۔ امیک جمع سپدن چھ شُر پنے کس سطحس پٹھ منحصر۔ کینٹہ دواہ

چھ اڈی جن، جگر س پتہ چربی ہند بن مہین پر دن اندر واریا ہنس
کالس مؤجؤ دروزان۔

باگنے پتہ شتر پتہ پتہ چھے کیشنون دوہن مثر کیمیائی تبدیلی یوان:
(۱) اثر اور یور پھیرن۔

(۲) دؤیمین چیزن مثر چھے ہشی تبدیلی (اثر چہ) تبدیلی
ور اے واقع سپدان۔

(۳) فضلاتن اندر غار تبدیلی:

زیاد پتہن نشہ چھ اور یور پھیرنس مثرے۔ اتھ دوران چھ یہ اثر
سینڈ سیو دیا دواہن ہنر عمل کر تھ تقسیم کران پتہ چھ کیمیائی عمل اور یور
پھیرن، آپہ دے گڑھن پتہ بیون بیون سپدن نظر گڑھان۔

الغرض نشہ آور دواہن ہند استعمالہ پتہ چھ بیم دواہن خوپہ کس
جوس ستری رلتھ غدودن ہنر زیلہ تام و اتان، پتہ دواہن شتر پتہ یا اور یور
پھیر تھ دباغ کبن تمبن حسن متاثر کران، بیمو ستری بدنگو تان قویوس
مثر روزان چھ۔ اما اتھ دوران چھ منشیاتک سہ مقدار، یسہ کار کرن
لائق آسہ، چھ اخرا جی مادن ستری بدہن مثر نہر نیران۔

کتاب ”منشیات“ (اردو) پٹھ ترجمہ۔



چرس تہ دبماغی صحت

چرس چھ انسانی زندگی باپتھ اکھ مؤڈرزہر۔ یس وار وار انسانی
 صحتس کسر تلو آیکو پاٹھی زُر چھ زانان۔ عام چرس چہنہ واکر چھ
 اتھ بے ضرر زانان تہ تمّن چھ پُرسکون روزنس منز مدد کران۔
 یہ چھ تمّن شراب تہ تموکھ چہنہ کھوتہ جسمانی تہ دبماغی صحتہ باپتھ رت
 باسان۔ ثابّت چھ سپد مُت زیم شخص جیاتی طور خطرّن منز ہینہ آسن
 آمتز، تمّن چھ یہ گنہ نہ گنہ نفسیاتی بہمار ہند وجہ بنان۔ یہ تھ مضمونس
 منز کرو چرسک استعمال تہ تمہ کبن اثر اتن ہند دبماغی صحتس پٹھ
 اثر سپدن کس بارس منز کتھ تہ سہ تحقیق تھاؤ ومد نظر یس اتھ بارس
 منز از تام سپد مُت چھ۔ دیو تمّن شخص، ییم اتھ مسلسل اندر ولہ چھ
 آمتز تہ پریشان تہ پشیمان چھ، ولہ کینہہ فائدہ۔

چرس کینا مچھ:-

بھنگ چھ اکھ خود رکھل۔ یس دنی یہس منز گوڈ گوڈ جنگلن منز
 ووپدان اوس۔ اما، وونی چھ سرکار چہ پابندی باجو دتہ ژور تھینہ
 دجن ڈور بن منز دویمبن فصلن ستر ستر ووپدانہ یوان۔ یہ کل ییلہ

بڑا ان تہ پہبان چھ اگست کس اُخرس تہ ستمبر کس پور رتس منز چھ
یہ بونہ پٹھ ہیو رتام امہ کبن پنہ و تھرن دوشو یو اتھو ستر پھش یوان
کھالہ۔ چرس چھ اتھ چین دوشو فی ماون یہوے کرٹھن ماہہ ہیو
لار تھ گڑھان۔ پیلہ ایچ تہہ اتھن پٹھ واریاہن گلبن تھتھے کئی پھش
دینہ ستر موٹان چھ، یہ چھ کنبہ صاف کاغذس یا اخبارس پٹھ جمع یوان
کرنہ۔ یس پتہ رکو وادسمان چھ۔ یہ چھ چرسک ساروے کھوتہ
اعلیٰ قسم مانہ یوان۔ کینہہ لوکھ چھ بھنگہ پٹھ چرس تلتھ بھنگہ ہندو
لار لار و تھرن جمع کر تھ ہو کھنادان تہ پتہ پہان۔ اتھ تہ چھ چرس
ونان۔ اماہ چھ امیک دویم قسم۔ چرس چھ واریاہ قسم، یمن بیون
بیون ناو چھ۔ چرسک گوڈنیک قسم چھ واریاہ تیز آسان۔ یہ چھ
یکدم انسان ہندس ذہن پٹھ اثر کران۔ یہ چھ نیٹل ناو خانانس
ستر تعلق تھاوان۔ تمام نشہ آور چیز چھ اے خاندانکی جز۔ نشہ کھالہ
حوالہ تہ چھ چرس واریاہ قسم۔ یمہ کئی یہ ون دشوار چھ زکیمہ وقتہ
گس ہیو قسم چھ استعمال کرنہ یوان۔

چرس چہنہ ستر چھ نصف کھوتہ زیادہ نفسیاتی اثرات پاد کرن والی
جز خونس منز جذب گڑھان یم تمام مرکبات چھ جسمہ چین بجن رگن
منز جمع گڑھان۔ یمہ کئی پیشابلس جسمہ منز نہر نیرس یمن واریاہ
وقت چھ لگان۔ اوے ہبکو اسی چرسک پے شوژاہہ دوشو تہ کڈتھ۔

یہ کتھ پاٹھکری چھ کَام کران تہ ایچ کیمیائی ساخت کینا چھ؟
 بھنگہ منز چھ اوسطاً شیٹھ مُرکبات تہ زور تھ کیمیائی ماد آسان۔
 ژورن اہم مُرکباتن ہندک ناو چھ تھ کنی:

ڈیلنا نانن ٹیٹوا بانڈو کینا بول (ڈیلنا نانن THC)
 (CBT) کینا بیٹول۔ ڈیلنا ایٹ ٹیٹوا بانڈو کینا بینول۔ یمو منز چھ
 ساروے کھوتہ طاقتور ڈیلنا نانن ٹیٹوا بانڈو کینا بینول۔
 تھتھے چرس چھ چبنہ یوان، امکو مُرکبات چھ تھے ساعتہ خونس
 ستری رلان تہ سینڈ سیو دچھ دبماغس تہ جسمہ کبن دویمبن انگن تام
 واتان۔ بُنیادی طور چھ دبماغس منز THC مؤجود آسنہ کنی
 Canabinoid receptors ستری بیم رلتھ خمار یا نشہ
 کھالان۔ دبماغس منز چھ خلیات ریسپٹر تھ اکھ جاے، پیتہ کیشہ
 مخصوص ماد کینزس کالس ٹھہران یار لان چھ۔ ہر گاہ تھ ہیو کیشہ سپد،
 تیلہ چھ امیک اثر اتھ خلیہ تہ امہ ستری پاد سپدن واجنہ سکنلہ پیٹھ
 پوان۔ دلچسپ کتھ چھ ز دبماغس چھ قدرتی طور چرسکی ہوکری ماد پاد
 سپدان، بیمن Endocannabinoids ونان چھ۔ تھتھری ریسپٹر
 چھ دبماغ کس تھتھس منز لبنہ یوان، یمو ستری مز، یاداشت،
 خیالات، توجہ، حبس ہوش بیتر متاثر چھ سپدان۔ چرسکی مُرکبات چھ

کُنن، اُچھن، ژمہ تہ میا دس تہ مُتاثر کران۔

چہرہ سکو کیناہ اثرات چھہ آسان:

اتھ چھہ یم اثرات: جُمار، سکُون، خوشی، خاب پینہ واجینزی کیفیت،
رنگ چھکھ ڈلان تہ موسیقی بوزنس چھکھ مز یوان۔

تہ یم ناخوشگوار اثرات جھس:

تقریباً چھہ ۱۰ فیصد چرس چہنہ والبن ناخوشگوار اثرات در پٹھکر
گودھان۔ یمن مژ پینہ پانہ نشہ بے خبر گودھتھ جس تہ ہوش راؤن، غائبی
آواز بوزنہ، ہنگہ منگی چیز بوزنہ تہ، بلا وجہ کائسہ متعلق شک پاد سپدن
بیتہ۔ موڈ تہ حالاتن ہند حوالہ ہیکن اُکر ہے شخصس خوشگوار اثرات تہ کلہ
کڈتھ تہ ناخوشگوار اثرات تہ۔ یم احساسات چھہ عام طور وقتی آسان۔
تاہم پیلہ زن یہ نشہ آور شے کینژون ہفتن انسان ہند جس جسمانی نظامس
مژ رو زتھ ہیگہ۔ امکی اثرات ہیکن چرس چہنہ والبن ہند توقع کھوتہ زیاد
کالس تام مؤجود رو زتھ۔ واریا ہس کالس چرس چہنہ ستی چھہ ڈپریشن
گودھنگ خطر تہ تہ جوشس تہ جذبس مژ تہ کمی پنگ امکان تہ۔

تعلیم تہ تربیتس پٹھ امیگ اثر:

دچھنہ چھہ اُمّت ز چرس چہنہ دالک چھنہ کنبہ چیزس کن توجہ

هېبکان دتھه - تهېنډس ياد وؤ ترس ته ياد تھؤ وؤ مټر چيز ورتاؤ لس منز ته
 چھ تھؤس يوان - يم اثرات چھ چرس چېنه پته کيښون هفتن تام برقرار
 روزان، يس طاکب علمن اندر کيښه مخصوص مسائل ياد کرېک وجه
 چھ هېبکان پټه - نيوزي لينډس منز آؤ 1268 ټھن طاکب علمن پټه
 تجر به کرېه - يسن طاکب علمن آؤ 25 هن وؤ رين تام لگاتار معائنه
 کرېه ته ثابت سپد ز بلوغتس دوران چرس چېنه مټر چھ سکولس اندر
 خراب کار کردگي مټر ته اتھ واټه - تا هم بلوغتس ته سکول کار کردگي آؤ
 نه پانه وؤ کانه واهه لېنه - البته باسيو وؤ چرس چؤن چھ اکه رنگو
 طر ز زندگي گذارس کن پکناوان - يسنه کنه صؤر ته سکولس اندر تعليمه
 باپته مدگار ثابته چھ سپدان -

کام: - چرس چېنه والبن هېنډس کامه کارس پټه ته چھ يم اثرات
 مرتب سپدان - امه کټه هېنډ چھنه کانه ثبوت ز چرسه مټر کيانه چھ
 صحتس پټه کانه مخصوص خطر و اتان - تا هم چھ چرس چېنه والبن
 امه کټه هېنډ ز ياد خطر روزان ز بغاړ اجازت چھ تم کام ترؤ و تھ
 ټولان - سرکار کامه کار کس وقتس منز چھ پټر ذاتي کام کران يا
 حيائي گري دور نادان - چرس چېنه وؤ چھ پانه امه کټه هېنډ اظهار
 کران ز چرس چھ تېمېز پيشه ورانه ته سمأجي زندگي پټه اثر انداز
 سپدان -

کینٹون کامبن چھے زینا تو جہ دینچ تہہ مہنچ ضرورت آسان۔
 پائلٹن آؤ تحقیق کرنہ تہہ وچھنہ آؤ زتمو کر چرس چہتھ لو کچہ بجہ واریاہ
 غلطیہ پیلہ زن چرس چہنہ بڑوئہ تہمہ خاص غلطیہ کرنہ۔ یہ تجربہ آؤ
 اصل فلاٹو بجایہ سیمولیٹس اندر کرنہ۔ بدترین اثرات آؤ چرس
 چہتھ گوڈ نکبن ژورن گائٹن منز لبنہ تہہ 24 ہن گائٹن رو دامیک اثر
 برقرار۔ پیلہ زن امہ و زتمن پائلٹن نشس منز آسنگ اندازے اوس
 نہ۔ امہ تحقیق نتیجہ دزاویہ زیہ شہادت میلہ پتہ چھنہ اکثر لوکھ یمن
 پائلٹن ستر سفر کرن مانان۔ ہر گاہ تہمہ دودہ بڑوئہ تہہ چرس چو مت
 آسہ۔

ڈرائیونگ:

نیوزی لینڈس منز چھ تحقیق پتہ معلوم سپد مت زیم لوکھ باقائدگی
 سان چرس اسی چوان تہہ گاڑی چلاونہ بڑوئہ تہہ چرس اسی چوان،
 یمن اسی ایکسڈنٹس منز زخمی گڑھنکو امکان ہران۔ فرانس منز آؤ
 حال حالے ۱۰ اہن ڈرائیورن پٹھ تحقیق کرنہ، یم کار ہند بن جان
 لیواحادی شہ کرن والبن منز شامل اسی، شراب نوشی ہندک اثرات بد
 اکٹنہ پتہ تہہ اوس امہ کتھ ہند دو گنہ امکان ز چرس چہنہ واکر تہہ چھ
 کار چلاونکبن جان لیواحادی شہ منز شامل۔ تہہ پٹھ پٹھ کر ونہ اسی گنہ

تہ صورتہ تمّن گاڑبن منز سفر کرن پسند، یمن گاڑبن ہند پو ڈرائیو رو
چرس پچومت آسہ۔

ذہنی صحیحو مسلہ:

امہ کتھ ہند امکان چھ ز یم لاکھ ذہنی بہار مثالے
ڈپرشن، سائیکوسس بیتر بہار بن اندر پیئہ آسن آمتی، تمو چھ ادیا حال
حالے یا پتھ کالہ چرس ورتوومت آسان۔ تاہم کیاہ چرس ہیکیا ڈپرشن
تہ شیر و فرینیا تکلیفن ہند وجہ ہتھ؟ یا یمن تکلیفن اندر پیئہ آمتی شخص چھا
چرس بطور دواہ استعمال کران۔

پتہ موبکیشن وڈریو پیٹھ کرنہ آمتہ تحقیقہ تلہ چھ نثومت ز جیہاتی
طور متاثر شخص منز چرسک استعمال تہ پتہ امہ ستر ذہنی صحیحو مسلہ پاؤ
گرچنس چھ پانہ وائی واٹھ۔ نو جوان چھ چرس استعمال کر نکہ حوالہ
زیادہ خطر۔

ڈپرشن:- آسٹریلیا ہنس منز 14 ہہ پیٹھ 15 وڈری وائسہ ہند بن
سکول شر بن پیٹھ ستن وڈری من تحقیق کرنہ پتہ آسہ یہ کتھ بڑو نہہ گن
ز یم شرک باقاعدگی سان چرس اُسی استعمال کران، تمّن اوس
ڈپرشنس سپدنگ واریاہ زیادہ خطر آسان۔ بیلیہ زن تمّن شر بن، یم
گوڈے ڈپرشنس منز پیئہ اُسی آمتی۔ یمن اوسنہ چرس چہنگ خطر

دویمبو شر بو نشہ زیادہ۔ تاہم تم نو جوان، یم روزانہ چرس آسن چہوان،
 تمن چھ ڈپرشن تہ اینگزائی منز ہینہ تنکر پانژھ گونہ زیادہ امکانات۔
 شیروفرینیا: لوکن ہندس اُ کس ہڈس تعدادس آے کینژون
 وری 3 راہم تحقیقات کرنہ۔ یمو تحقیقاتو تلہ ثابست سپد ز چرس
 چہنہ والبن شخصن اوس شیروفرینیا سپد نک دویمبو شخصو نشہ زیادہ
 امکان۔ ہرگاہ کانہہ 15 روری وائسہ بڑونہہ چرس پون شروع
 کر، 26 روری وائسہ تام واتان واتان چھ تمس سائیکولس
 سپد نک ژوگنہ امکانات۔ یوتاہ زیادہ مقدارس منز کانہہ شخص چرس
 استعمال کر، یوتاہ چھ یم اثرات نریرنکو یا کلہ کڈنکو امکانات
 زیادہ آسان۔

شر بن کیناز چھ چرسک استعمال کرنہ ستر نوقسان واتنگ زیادہ
 احتمال؟

یقینی طور ہیکونہ کھنر ورتھ۔ اما! امیک تعلق چھ دہباغی نشوونما
 پزاونس ستر۔ شرک پانہ پیٹھ چھ 20 روری وائسہ تام دہباغ نشوونما
 پزادوان روزانہ نیورل پرونگ غار معمولی عمل چھ جائری روزانہ۔
 یتھ ہیو کانہہ تہ تجربہ یاماد، یس اتھ عملہ متاثر کر، یکہ طویل مدتی
 نفسیاتی اثراتن ہند وجہ ہتھ۔

یورپ تہ یو کے (UK) لیس منز کرنہ آمتہ تحقیقہ تلہ چھ نئیومت ز

تم نفر، پھندس خاندانس اندر دہماغی بہارِ روزِ مزہ آسن، پیہ یمن
جیہاتی طور یمن مسلسل ہند زیادہ احتمال آسہ، ہر گاہ تم چرس چبن، تم
چھ شینز و فرینیا گڑھنگ واریاہ زیادہ امکان آسان۔

چرس چبنہ ستر سپدن دول سائیکوس چھا پڑی پاٹھر کاٹھہ
بہار؟

حال حالے ڈنمارکس منز کرنہ آمتہ اکہ تحقیقہ تلہ چھ نیوٹ
چرس چبنہ ستر چھ واقعی سائیکوس گڑھان۔ یہ چھ اکہ مختصر و قح
بہار آسان، یوسہ چرس چبنہ ستر شروع چھ گڑھان۔ ہر گاہ چرس
تر اونہ پیہ، یہ بہار تہ چھ جلدے ختم گڑھان۔ دول گوویہ
بہار چھ سبٹھاہ کم لوکن گڑھان۔ پور ڈنمارکس منز آے فقط امکی
۱۰۰۔ بہار لبہ۔ تاہم چھ تحقیقہ تلہ پیہ نیوٹ:

ترتیم حصہ لوکھ اُسی نوڈری یہ گنہ نتہ گنہ بہار اندر رہنہ آمتہ۔
الہ پلہ اُسی نصف لوکھ تر بن وری یمن منز گنہ نتہ گنہ دہماغی بہار
آور آمتہ۔ امہ تلہ چھ پیہ باسان ز یمن لوکن Cannabis
Psychosis وچھنہ چھ آمت، تم منز چھ گنہ طویل مدتی
سائیکوسز مثلاً شینز و فرینیا بہار ہند اُبی علامات درشادان۔ یہ
اُس سوے جماعت، یم چرس اُسی چوان تہ یمن سائیکوسز
گڑھنگ زیادہ خطر روزان اوس۔

چرس چبنگ چھا انسان عادی بنان؟

وچھنہ چھ آمت ز چرس چبنگ عادی بناوئکو کینہہ خصوصیات چھ
چرس منز مؤجود۔ ٹولو رینس (Tolerance) یعنی سرودتہ منز
پڑاونہ باپتھ یا برقرار تھاونہ باپتھ نشہ وسہ وئے یا کم گنھوئے چرس
بیہ تہ بیہ چوں یا ایچ ضرورت پئز۔

ہر گاہ چرس چوں ترک کرو، تیلہ کیاہ سپد؟

چرس چنچ پیہ شدید طلب۔ بوچھ لگہ سبٹھاہ کم۔ نندہ ریہ نہ
ٹھپک۔ وزن گنھ کم۔ شرارت کھسہ رڑھ پتہ رڑھ۔ پڑتھ کتھ پٹھ
کھنیہ بٹھ۔ بے قراری تہ بے چینی آسبس۔ عجیب و غریب تہ
و بکھتر خاب وچھ بیتر۔ چرس چوں ترک کرنہ ستر چھ بیم علامات تھتھ
گنر تکلیف و اتناوان، پتھ گنر تموکھ چوں تر اوئے ستر و اتان چھ
بیم باقاعدگی سان واریا ہس کالس چرس چوان چھ، تمن منز چھ
بیم اثرات لبنہ پوان:

پڑتھ ژور و نفر و منز چھ چرس چبنگ طلب تر بن نفرن زیادہ پوان۔
پڑتھ دہونفر و منز چھ ستھ نفر چرس تر اوئے تموکھ چوان۔

شرارتھ کھسن، کھوژن تہ نندہ رنہ تنکی مسلہ چھ عام طور چرس چبتھ

۱۰۔ گائٹہ پتہ نر نیران۔ اما کہ ہفتہ پتہ چھ واریاہ کاڈ کڈان۔

چرس چینیہ والو نفر چھ ونان زِتمَن چھ گُنہ پٹھری تہ گُنہ تہ حالس
 منز چرس چوں۔ بیتھ گنری چھ تم زندگی ہند واریاہ حصہ چرس
 زھانڈنس، مٹی ہنس تہ یہ استعمال کرنس منز ضایہ کران۔ نہ چھ
 یژھان یہ کرنہ نشہ پتھ روژن تہنز زندگی ہند اہم معاملات (بیتھ
 منز تہند گر، سکول، دفتر تہ باقی ادارہ شامل چھ) تہ ہرگاہ متاثر
 گزھن۔ ہرگاہ کانہہ شخص دوہے چرس چوان آسہ، سہ ہیکہ امیک
 عادی بٹھ۔ نیمہ نشہ پتھپ ووتھن مشکل چھ۔

سلنک (Skunk) تہ پیہ کیشہ طاقتور قسم:

روایتی چرس منز چھ اکہ پیٹھ 15 فیصد تام اہم سائیکو ایکٹو
 (THC) ستری آسان۔ کیٹرون ٹوبن قسمن، بیتھ منز سلنک تہ شامل
 چھ، چھ بیم جز 20 فیصد آسان۔ نیمہ گنری یہ روایتی چرسہ کھوتہ
 تر و گنہ زیادہ طاقتور چھ آسان۔ تہ یہ چھ سبھاہ تیزی سان کام
 کران۔ یہ چھ حد کھوتہ جاد سکون تہ خوشی ہند احساس ستری ستری
 ہیلوسینیشن (Hallucination) پاد کران۔ امہ ہریمانہ چھبس
 گھبراہٹ، کھوژن، پریشانی، دڑو کہ پیہ تہ کھبن کھنکری زبردست
 طلب ہران۔ کیشہ لوکھ ہکن اتھ ایل۔ ایس۔ ڈی (ایکسٹی) ہند
 متبادلہ رنگری تہ ورتاوس انتھ۔

چرسہ ستر کلہ کڈن واکر مسلہ:

واریاہ نفر بکریہ و نو ز اکثر لؤکھ چھ چرس امیک لطف تلمہ باپتھ
چوان۔ اما کینون ہند باپتھ چھ یہ مسلہ ہتھ ہبکان۔ اکھ امریکی
تنظیم چھ اتھ مسلسل ہتھ گنر و وکھنے کران۔

ہر گاہ چرس چون سانہ زندگی تہ سوچس کٹرول کرؤن آسہ تہ
سانن خا ہشتان ہند مرکز ”ماری وانا“ (چرسک اکھ قسم) حاصل
کرتھ استعمال کرن تہ سرور حاصل کرؤن آسہ، تیلہ چھ باقی تمام
چیزن اندر سائی دلچسپی ختم گڑھان۔ امہ تنظیم چھ کیشہ سوال
وڈی مٹر۔ ہر گاہ کائنہ ہند جواب یمن سوالن ہندس آنکارس مٹر آسہ،
زائن گڑھ ز سہ نفر چھ چرسک عادی بنیومت۔

۱۔ کیاہ چرس چھا توہہ باسان ز اتھ چھ مزے ڈولمت یعنی اتھ
چھنہ سہ مزے؟

۲۔ تنہائی مٹر چھا توہہ زاہ سرور دج حالتھ باسپر؟

۳۔ کیاہ توہہ چھا ماری وانا وراے زندگی ہند تصور مشکل
باسان یا زندگی اڈیلچ باسان؟

۴۔ کیاہ تھندریار دوست چھا تھندس ماری وانا ورتا ولس ستر

مخفق؟

۵۔ کیا توهي چھو اپننہو مسلو نيش لوب روزنہ باپتھ ماري وانا استعمال کران؟

۶۔ کیا توهي چھو اپننہو جذبات کڑ رٹنہ باپتھ پوٹ سمو کنگ کران؟

۷۔ ”ماری وانا“ ورتاوس اُنٿھ چھو توهي پنہ نس محدود دُني ميس اند روزان؟

۸۔ کیا توهي چھو ازاه ڈوب سمو کنگ کم کرنگي ياترا اونگي وعدہ پور کر نس مژنا کام سپدي مٿي؟

۹۔ کیا ماري وانا ورتاوس اننہ کنڙ چھو توهي ياداشت، توجہ (ظنون)، يادؤ يمينن کامين مژ دلچسپي نہ آسنکي مسلہ ياد سپدي مٿي؟

۱۰۔ توهي نش مؤجود چرس موکلتھ چھو توهي پریشان سپدان نہ ہے! وول کتہ تہ کتھ پاڻھي کر ويئيہ يہ حاصل؟

۱۱۔ کیا ماري وانا استعمال کرنگ تصور کرتھ چھو توهي پنہ زندگي ہنر منصوبہ بندي کرتھ ہبکان؟

۱۲۔ کیا تھنڈو يار دوستو چھا توهي نش يہ شکایت زاه کر مژ نہ پوٹ سمو کنگ کنڙ چھ تھنڈي تعلقات تمن مٿي خراب سپدي مٿي؟
چرس استعمال کر نس اند رکتھ کنڙ ہبکو کي اُنٿھ؟

برطانیہ کہ ہوم آفس والو چھ حال حالے اکھ گائیڈ شائع

کو رُمُت۔ یتھ اند روار یاه تڑھ کتھ درج چھے، یمن پٹھ عمل کُرتھ
چرس چوں کامیابی سان ترک ہسکو کُرتھ۔ مثلاً

۱۔ تمن وجوہاتن ہند فہرست بناؤن، بیمو کئی اُسی چرس چھ چوان
تہ امکو عادی بنان۔

۲۔ منصوبہ بندی کرنی ز اُسی کتھ ہسکو یہ تبدیلی اُنتھ۔

۳۔ یہ سوچن ز اُسی کتھ کئی ہسکو چرس تراوے کی علامات
وہر اُوتھ۔

۴۔ اکھ متبادل منصوبہ تیار کرن ز ہر گاہ اکھ پلان ناکام سپد، تہ
بز وٹہہ گن کیاہ کرو۔؟

ہر گاہ کاٹھہ چرس چتھ تراوے چھنہ سگریٹ چوں تراوے نشہ مُشکل۔

وار یاه لوکھ چھ پانی پائے چرس چوں ترک کران۔ وں ہر گاہ اتھ

اند رکامیاب سپد نہ، تس پز کاٹھہ ماہر نفسیات ستر مشور کرن۔



میٹھ نڈر

اسہ چھینہ نڈر ہندس معالس مژگانہ غور و خوض کر پنچ ضرورت
 - تکیا ز نڈر چھے عام طور سانہ زندگی ہند اکہ معمول - ووں ہر گاہ نڈر
 پیہ نہ، تیلہ چھہ یہ اکہ مسلہ بنان - زیادہ نڈر نہ کرنی چھے انسانس
 زندگی ہندس گنہ نپہ گنہ جس تھوس یوان - اتھ چھہ و نڈر یا بے
 خابی (Insomnia) ونان - یہ چھہ کمبے کالس روزان - یہ کیفیت
 چھہ تیلہ سپدان، تیلہ کانہہ فکر یا پریشانی آسہ - کینڑہ دؤہر پتہ تیلہ یہ
 فکر یا پریشانی دؤر گزہ تہ حالات معمولس پٹھ جن، انسان چھہ
 سو کھ سان کھور شیر تھ لرتز ادان - خار - نڈر چھے دباغی تہ جسمانی
 صحتہ باپتہ ضروری - ہر گاہ نڈر جان پاٹھکی پیہ نہ، امکی ناکار اثرات
 چھہ کلہ ہوان کڈن -

نڈر کتھ وؤ؟

24/ ہن گائنن مژسہ وقفہ، تیلہ انسان پنہ پانہ تہ اُنڈر پکو
 ماحولہ نشہ بے خبر تہ امہ کہ احساسہ نشہ بے ظون سپدان چھہ - اٹھ
 وؤ نڈر -

نشد رچھ زء قسم:

اُکس چھ ونان تیز حرکت چشم (Rapid eye Movement sleep) یہ چھ رات کیٹھ واریاہ لٹہ پیش یوان۔ ہتھ کئی چھ وچھنہ آمت ز یہ چھ سانہ رند رہند پوندم حصہ آسان۔ آر۔ ای۔ ایم رند دوران چھ سون دہباغ واریاہ آور روزان۔ سائی انگ، وسخان چھ ڈیلو آسان۔ سانہ اچھ چھ تیزی سان دچھن کھور حرکت کران روزان تہ اُکس چھ خاب وچھان۔

بیا کھ قسم گو ویلا تیز حرکت چشم (Non REM sleep) اتھ منز چھ دہباغ خاموش روزان۔ وول گو وبنان چھ جسمس اندر سپد کیشہ حرکت۔ خولس اندر چھ کیشہ ہارمؤن تہ غدودی مایہ آسان، سیمہ کئی سون جسم دوی دوہس تھکتھ زھپنتھ واش چھ کڈان۔ نان آر۔ ای۔ ایم رند رچھ زور پڑاویا مرحلہ۔

۱۔ رند ر بڑ وٹھہ (Pre-Sleep) چھ وسخان ڈیلو گڑھان، دیچ حرکت چھ لوت گڑھان تہ جسمک درجہ حرارت چھ کم گڑھان۔

۲۔ لوت رند:

امہ رند ر منز چھ اُکس گنہ ذہنی کڑچھر ور اُے آسانی سان بیدار گڑھان۔

۳۔ سُست لہر (زؤنہ بندر):

اتھ بندر منز چھہ خؤنگ دباؤ (بلڈ پز بشر) کم گڑھان۔ کینہہ
لوکھ چھہ بندر منز کتھہ کران، بلیو کہ پکان تہ۔

۴۔ مڑتہ لوژ لہرن ہنز بندر:

امہ بندر منز ہشار کزن چھہ سبٹھاہ مشکل آسان۔ ہرگاہ کانہہ
شخص اتھ بندر منز زناونہ پیہ، سہ چھہ بدحواس ہیو ہبکان سپد تھ۔
آر۔ ای۔ ایم چھہ نان آر۔ ای۔ ایم بندر منز بد لئج عمل۔ یہ چھہ راژ
منز الہ پلہ پاژ لٹہ سپدان تہ صبحکہ وقتہ چھہ زیادہ خاب وچھان۔ معمولچہ
راژ منز چھہ بیدار گڑھنکی لوکڑ لوکڑ وقفہ تہ واقعہ سپدان۔ ہشار
گڑھنگ یہ سلسلہ چھہ پڑتھ دوہہ گائٹہ پتہ اُکس یا دون منٹن
روزان۔ امیک پے چھہ شونگی مٹس نفرس لگان۔ فقط چھہ یم وقفہ تھ
صورتس منز یاد روزان، ہرگاہ کانہہ فکر آسہ یا پیہ کانہہ واقعہ سپد مت
آسہ۔ مثالے ہرگاہ نیہری کنی کانہہ کزبکہ نادتہ شور آسہ یا نکھے پہن
شونگتھ بیا کھ شخصہ آسہ کھڑ وکھ کھالان۔

اسہ کاژاہ چھہ بندر ہنز ضرورت، تمیک دار و مدار چھہ سانہ
واٹسہ پیٹھ۔

۱۔ واریاہ لوکڑ شری چھہ الہ پلہ سداہ گائٹہ شونگان

۲۔ ہنابڑی پہن شرک چھ ۹/۱۰ پٹھ ۱۰ گائٹھ ہنڈر کران۔

۳۔ بالغ شخص چھ راتس ۷/۸ پٹھ ۸ گائٹھ شونگان۔

۴۔ زیادہ وائٹھ ہنڈ بن شخص تہ چھ ۱۱/۱۲ مقدار پنج ہنڈر

درکار۔ اما، تھن شخص چھ وچھنہ آمت زیم چھ راتھ کیٹھ اکے لٹھ

ہنڈار گزھان، سہ تہ گوڈ نکین تزن تون گائٹھ منز۔ امہ پتہ چھ تم

ہنڈر و زناؤنی بلکل سہل گزھان تہ وائٹھ بونس ستری ستری چھ یم خاب

تہ کمے پہن وچھان۔ امہ چھ زیادہ پہن ۷/۸ پٹھ ۸ گائٹھ تام

شوگلخ ضرورت پوان۔ اما، کینہہ لوکھ چھ تڑے، زور گائٹھ ہنڈر گرتھ

تہ کار پکناوان۔ پڑتھ راؤ ز ۷/۸ پٹھ ۸ گائٹھ زیادہ شوگلخ چھنہ

جان۔ بیدار روزنگ وقفہ چھ واریاہ زیوٹھ باسان۔ یمہ کنی یہ

مغالتہ چھ لگان زاسر اسر کمے پہن شوگلومتہ۔ یمہ زن پڑچھ اتھ

برعکس آسان۔

وہنڈرس (بے خالی) اندر کیا ہوا کران:

وہنڈر چھ پریشانی ہنڈ وجہ بنان۔ ہرگاہ کانہہ شخص راتس

ہنڈارے روز۔ دویمہ دوہہ چھ سہ تھکاوٹ محسوس کران۔ امہ ستری

چھنہ تہنڈس جسمس یا ذہنس کانہہ ددایر واتان۔ یمہ زن واریاہن

راؤ زن بیدار روزنہ پتہ سہ زینان چھ ز:

سُہ چھہ پڑتھہ ساعتہ تھو کُمت باسان تہ دوہلہ تہ چھبس نڈر
 کھسان۔ کُنہ چیزس کُن دھیان دِس منز تہ چھبس تھوس پوان تہ
 سُہ چھہ کیٹھہ تام ہیو آسان۔ ہرگاہ سُہ گاڑی یا مشین بیتر چلاوان
 آسہ، سُہ چھہ تکر ہند باپتہ واریاہ خطرناک ثابت سپدان۔ پڑتھہ
 وری بہ چھہ اگزند کلوکھ وُند ر کُرتھہ گاڑی چلاوان چلاوان
 حادی ٹکی شکار گزہان۔ کم نڈر یا وُند ر ستی چھنہ بلڈ پڑبشر (فتار
 خون) دُنچہ روزان۔

بلوئٹس اندر نڈر نہ پنکھو مسائل:

نڈر ہنز کمی چھہ وُند ر کنی محسوس سپدان۔ ییلہ زن اکھ شخص
 سوچان چھہ ز تکر چھہ کپے نڈر کرمز۔ ووں ہرگاہ نڈر کرمز تہ
 آسبن، آرام آسبس نہ آمت۔ اصل نڈر نہ پنکھو چھہ دودہ دِشکی واریاہ
 وجوہات۔ بنان چھہ گرس یا شوکلن کُٹھس منز آسہ واریاہ شور۔ پتہ چھہ
 بنان ز کُٹھ یا مکاٹہ آسہ واریاہ گرم یا سرد۔ خاندارس یا خانداری نہ ہند
 شوکلنک انمان آسہ بیون۔ کم جسمانی کام تہ باقائدہ پاٹھو شوکلنک آسہ
 نہ کاٹھہ معمول یا ضرورتہ کھوتہ زیادہ کھن چین یا بوچھ ہوئے شوکلن
 ۔ دگ دودہ تیز درجہ حرارت یا بخار بیتر۔ سگریٹ، شراب تہ کیفین
 واکر مشروبات چائے یا کافی تہ چھہ نڈر گالان۔

کیشہہ سنجید و جوبات تہ چھہ تھہ گئی:

جذبائی مسلہ، کامہ کار کی مسلہ، فکر تہ پریشانی، مویوسی، یاسلہ
بیدار گڑھت دُبار بند رنہ تہ دوش کبن معاملات تہ مسکن پیٹھ
سونچان روزن۔

کیا ہ دوا ہستی چھامد میلان؟

لوکھ چھہ وری یہ وادن دواہ استعمال کران۔ اما یہ چھہ پز زیم
دواہ چھہ زیناد و قس کام کران۔ امہ ستری چھہ پیہ دواہ تھکا و تہ تلہ
تاج محسوس گڑھان۔ یمن دواہن ہند اثر چھہ جلدے کم گڑھان تہ
یمن ہند تاثیر برقرار تھاونہ باپتھ چھہ مقدر ہر راؤن پوان۔ کیشہہ
لوکھ چھہ امک عادی بنان۔ یوتاہ زیناد کاٹھہ شخص ہند دواہ استعمال کر،
تیوتاہ چھہ امہ کتھ ہند امکان ہران زسہ سپد جسمانی تہ نفسیاتی طور
یمن دواہن ہندی عادی۔ پیہ تہ چھہ کیشہہ ہند دواہ، Zolpidew،
Zalephone، Zalpiclone دستیاب۔ اما بظاہر چھہ یمن تہ
تہ سائڈ ایفیکٹ تہ نقصانات، یمن اکثر دواہن اندر چھہ۔ تھہ پاٹھی
زن Nitrazepam، Temazepam،
Daizepam دواہن چھہ۔ ہند دواہ پز سبٹھاہ کم استعمال
کرنی۔ (دون ہفتن تہ کئے) مثلاً ہر گاہ کاٹھہ شخص داریاہ بے چین

آسہ تہ بلکلے آسبس نہ پندریوان - ہر گاہ سہ واریاہ کالہ پٹھہ پندری
دواہ استعمال کران آسہ تہ تکر پند با پتھہ چھ بہتر ز سہ کر پتیس ڈاکٹر س
ستی مشورہ کرتھہ بیم دواہ کم - کینڈ لٹہ چھ پریشانی کم کرے کو دواہ تہ مددگار
ثابت سپدان -

نسخہ ورأے دواہ:

کینٹہ دواہ چھ اسی نسخہ ورأے یعنی ڈاکٹری مشورہ ورأے ملو
انان - یمن دواہن منز نزل، ز کام تہ بخار ٹھپکھ کرے کو دواہ شامل
چھ - یکو دواہو ستری چھ گو بر تہ غنؤ دگی محسوس سپدان - ہر گاہ یمن پٹھہ
لیکھت ہدایات غور سان پرو، تمن پٹھہ چھ لیکھت آسان ز بیم
استعمال کرتھہ گڑھ نہ گاڑی یا کائہہ مشین چلاؤ -

برداشت ہرنک چھ بیا کھ مسلہ - یوتاہ یوتاہ سائس جسمس
یمن چیزن ہنز ضرورت پوان چھ، تیوتاہ تیوتاہ چھ اسہ یہند مقدار
ہر راؤن پوان - بہتر چھ ز یش کال تام پرن نہ ہسٹمین مخالف دواہ
کھینڈ - جڑی بوٹیو منز کو ڈمٹ دواہ چھ عام طور آکے جڑی بوٹی
استعمال کرنے پوان - - تھ Valeriau وناں چھ - یہ چھ عام طور
تھکی صورٹس منز کام کران ہر گاہ یہ راتھ کیٹھ دون تزن ہفتن لگاتار
ورتاؤنہ پیہ - ہر گاہ گنہ گنہ ساعتہ ورتاؤس پیہ انہ، تیلہ چھس نہ خاص

تا شیر روزان۔ ہسٹامین مخالف دوا ہن ہند کی پٹھری چھ دویمہ دویہ
 صبحس تام یہ ہند اثر کہ حوالہ محتاط پوان روزن۔ ہر گاہ کانہہ شخص فشار
 خون یعنی بلڈ پریشر باپتھ کانہہ دواہ کھوان یا پیہ کانہہ ہند ریاسکون
 پیہ واکری دواہ استعمال کران آسہ، تیلہ پریہ دواہ استعمال کرنہ بڑوٹہ
 ڈاکٹرس ستری مشورہ کرن۔

یہو چیز ونشہ پریہ ہیز کرن:

نشہ آور چیز:- پرتھ کانہہ شخص چھ زانان ز شراب چہنہ ستری چھ
 ہند رکھسان۔ شراب چہنہ دول چھ راتھ کیٹھ ژپر کی پھن بیدار
 گوٹھان۔ ہر گاہ سہ ہند ریپنہ باپتھ باقاعدگی سان شراب آسہ چوان،
 تس پیہ وقس ستری ستری شرابک مقدار تہ ہر راؤن۔ یس شخص با
 قاعدگی سان شراب چوان آسہ تہ اچانک کر بند، تمس گڑھ اُکس
 دون ہفتن ہند ریہ مشکل۔ اتھ پٹھ قوبو پڑاونہ باپتھ چھ پیہ کیٹھ
 تجویز فائدہ مند۔

سیمہ کتھ ہند پریہ خیال تھاؤن ز بستر تہ شوٹن کٹھ گڑھ آرام دیہ
 آسن۔ نہ گڑھ تہ زینا د گرمی آسن نہ سردی تہ نہ شورے۔
 بستر گڑھ نہ تیوتاہ سجت آسن ز شان تہ ران پٹھ پیہ دباؤ۔ نہ
 گڑھ تیوتاہ نرم آسن ز جسم گڑھ اُتھ مریو ڈتھ۔

پنڌر ساخت تہ ڈو کہ برقرار تھا ونہ باپتہ گزہ دتھر نی پلو دہہ و ہری
پتہ بدلاؤن۔

کم کاسہ وریش گزہ ضرور کرنی۔ ضرورت کھوتہ زیادہ وریش
کرنک تہ چھنہ فائدہ۔ اماروزانہ چہل قدمی کرنی تہ ژھانٹ وائی
چھ فائدہ مند۔ وریش کرنہ باپتہ چھ ساروے کھوتہ رت دہو وق۔
وگر سورون یا شام ازون تہ چھ مناسب۔ امہ ستری ہیکہ گھلہ ڈلہ
نہد رتہ پتہ۔

نہد رتہ اونہ بزونہہ پز رتہ کھنچہ آرام کرن۔ کینون لوکن ہند
خیال چھ ز خوشبویہ ستری علاج کرن چھ فائدہ مند۔

ہر گاہ تھس شخصہ ہندس ذہن پٹھ کانہہ تیٹھ چیز سوار آسہ تہ تھ
بارس منز ہیکہ نہ سہ فوری طور کہنی کرتھ۔ تمس پز سہ کاغذ پٹھ
لیکھت تھاؤن تہ پتیس پانس ستر سوچن ز پگاہ کر بے اتھ مقابلہ تہ پگاہ
کر تمیک حل ژھانڈنچ کوشش۔ ہر گاہ کانہہ نہد ر آسہ نہ یوان،
تیمس پز تھو دو تھتھ بیہ کانہہ کام کرنی۔ بیمہ ستر تمس سکون میلہ۔
مثالے لیکھن پرن، ٹی وی وچھن، ریڈیو یا سکون بوزن۔ کینہہ وق
گذرنہ پتہ سپریمس تھ کاوٹ محسوس تہ پیس نہد ر۔

واریاہس کالس پز نہ نہد ر کرنس ٹال مٹول کرن۔ تمہ ساعتہ
گزہ نہد رتہ اوڈی، بیلیہ انسان تھو کمٹ آسہ۔ تہ پن عادت بناؤن

زِجس اِکہ مقرر وقتہ نڈ رووٹھن، با مے واریا تھو کُمت تہ آسہ۔
 چائے یا کافی چہنہ پتہ چھ کیفین کیٹون گائٹن جسمس منز مؤجود
 روزان۔ دگر پتہ پڑنہ چائے یا کافی چھن۔ ہرگاہ شامہ پتہ کانہہ گرم
 شربت چھن یڑھو، تیلہ گڑھ دود یا گنہ جڑی بوٹی کو ڈمٹ مشروب
 چوں، تھ منزہ کیفین آسہ۔

زیادہ شراب نہ استعمال کرن۔ بنان چھ امہ ستری پیہ نڈر۔ امایہ
 کتھ چھ یقینی زراتھ کیٹھ گڑھ یہ شخص بیدارتہ پتہ پینیس نہ نڈر۔
 شامس زہری گڑھ نہ زیادہ کھیون چوں۔ ہرگاہ کال شام
 اڑوئے کھیمو، سہ چھ زیادہ جان۔

ہرگاہ رات رتی پاٹھر گڈرنہ، دویمہ دوہہ گڑھ نہ شوگن۔ تیکلیا ز
 پتہ پیہ نہ دویمہ رآڑ پیہ نڈر۔

ہرگاہ کانہہ شخصس اتھ پٹھ عمل کرنہ با وجہ دتہ نڈر پیہ نہ، تس پڑ
 ڈاکٹرس ستری مشور کرن۔ تمس چھ تمن کتھن ہنز باوتھ کرنی، یموکنی
 نہ نڈر آسہ یوان۔ ڈاکٹر کرنہ کتھ سر کھر ز نڈر نہ پنگ وجہ ماچھ
 کانہہ جسمانی بہار، کانہہ تجویز کو رمت دواہ یا کانہہ جذباتی
 مسئلہ۔ یہ کتھ چھ کھر کرنہ آمز ز سی بی ٹی (کوگنیٹو بیہویر تھیراپی)
 ہیکہ سؤدمند تھنڈ باپتہ ثابت سپد تھ، یم واریاہ کالہ پٹھ نڈر نہ تیکر
 شکار آسن۔

نفیاتی علاج:

اکھ ٹیکنک سی بی ٹی تہ چھے فائدہ مند ثابت سپر مژ۔ اتھ طریقہ
علاجس منز چھ سوچن تڑا یہ گن سٹن آسان، نیمہ متری زیادہ فکر مند
سپد نک یا بند متری متاثر سپد نک امکان آسہ۔

وزن کم کرئی واریاہ دواہ چھ بندرتہ کم کران۔ اوکڑی چھ نشہ آور
دواہ دینہ پوان۔ مثلاً Cocaine, Ecstasy and
Amphetamine۔ نیم چھ بندرتہ زالان۔

بے قاعدگی سان شوٹلن، شفتن منز کام کرنی یا شرور چھنی:

شوٹلنکین وقتن منز بے قاعدگی، مثالے شفتن منز کام کرنی، شرور
رچھنی بیت۔ راتھ کیٹھ چھ تمہ وقتہ کام کرنی پوان ییلہ شوٹلنک وقت
آسہ۔ ہر گاہ گنہ گنہ یٹھ ہیو سپدان چھ، تیلہ چھنہ یہ مشکل۔ دواں
ہر گاہ ہمیشہ کرن پیہ، تیلہ چھ یہ صورت حال ہنا مشکل۔ شفتن منز
کام کرن واکڑی ڈاکٹر، نیمہ رات راتس کام چھ کران تہ شر بن دود
چاون واجنہ ماجہ، یمن سارے ہیکہ یہ مسئلہ آور تھ۔ تمن چھ تمہ وز
بند رکھسان، نیمہ ساعتہ تمن بیدار چھ روزن آسان۔ ییلہ زن
باقے لوکھ شوٹلنکھ چھ آسان۔ یہ مسئلہ چھ Jetlog ہوئی سفرس
متری تعلق تھاوان۔ ییلہ اسی دنیا کین بیون بیون ملکن ہند سفر چھ

کران تہ دودھ دادن بیدار چھ پہوان روزن۔ دودھ دیشکو معمول مقرر
 کرئک اکھ طریقہ چھ یہ ز صجائے گڑھ بندر ووتھنگ وق مقرر
 کرن۔ یہ سوچنے ورائے ز راتھ کوتاہ سلہ یا تپری اوسس
 شوگمت۔ بہتر چھ یہ ز الارم گلاک استعمال کرن۔ کوشش پز کرنی
 ز شامس گڑھ نم ۱۰ بجے بڑونہ شوگن۔ ہرگاہ کینہہ کالا یہ کرو، پانی
 پائے پیہ وفس پٹھ بندر۔

زیادہ بندر کرنی:

بنان چھ ز کائسہ پیہ دوبلہ تمہ وقتہ بندر پیلہ سہ بیدار روزن
 آسہ یڑھان۔ امیک وجہ چھ یہو یز تکی چھینہ آسان راتھ کیٹھ بندر
 گرہڑ۔ امہ باوجو دییلہ اُس و چھان چھ ز دوبلہ چھ تس بندر یوان،
 تیمی راتس تہ جان بندر آسہ گرہڑ۔ باضے چھ یہ تمس جسمانی بہمارک
 آسان۔ مثلاً شوگر، کانہہ وائرس بہمارک یا تھایرائڈ تکلیف۔ کنہ
 کنہ چھ دوبلہ غنودگی یعنی اکھ غار مومولی کیفیت سپدان، تیمیک نہ
 ڈاکٹر تہ تشخیص چھ ہبکان گرہڑ۔

امکو بڈی ز علامات چھ:

۱۔ دوبلہ چھ شدید غنودگی سپدان۔ ہرگاہ کنہ محفلہ منز تہ آسو۔
 جذباتن ہندس شدت کس صورتس منز، مثلاً ٹھاہ ٹھاہ کران اسہ کس

صورتس منز یا ہیجان کس صورتس منز چھنہ پننن رنگن پٹھ اختیار
روزان تہ وک وک چھ پوان۔ اتھ چھ Calaplexy یا نڈ رہند
فالچ و نان۔

نڈ رہند فالچ:

نڈ رہندس یا بیداری ہندس شروعس منز چھنہ اسی بولتھ یا
حرکت کرتھ ہرکان۔

خود کاری Autopilot کام کرتھ چھنہ یادے روزان ز
انسان چھ شو نگتھ آسان۔ گرمی آسنہ کنی چھ اسی راتی راتس ہشارے
روزان۔ یہ کتھ چھ حال حالے معلوم گاؤن۔ یہ چھ اکہ مواد ج
Orexon کمی۔ تھ Hypocretin و نان چھ۔

علاج چھس روزانہ ورزش تہ شامس مقرر وقتس پٹھ شوکلن
شامل۔ بنان چھ دوا تہ آسن کارگر۔ اما امیک دار و مدار چھ علامات
کبن نوعیتن پٹھ آسان۔ مثلاً تھ دوا، بیوسٹی بیدار یا ہشار روزنس
منز ہر بر چھ گڑھان۔ مثلاً پاٹھر و نو Modafinil یا کانہہ
پریشانی مخالف۔ بیم چھ سپڈ سیو دند پٹھ اثر تر اوان۔ ہر گاہ دوہلہ
نڈ رکھسان آسہ، اتھ و نو یا چھ ناکافی ورزش تہ کم نڈ رکھنہ آؤن۔ یا
و نو صحی علاج چھنہ کرنہ آمت۔ اتھ صورتس منز پون دویکو آگاہ کرنی

زَتم کَرَن وقتس پٹھ بیدار۔

ننڊ رِمنز دم گروهن:

دوبله چھ زِياد غنودگی گز هان تہ اتھ صورتس منز چھ
narcolepsy یا ننڊ رِمنڊ حملگ شک گز هان۔ هرگاه تشخیص کرنس
منز کانہہ شک آسہ، تیلہ چھ کینہہ ٹیسٹ کر فی پوان۔ اگر کانہہ کھز دکھ
آسہ کھالان یا آسبس راتھ کیتھ کینزوس وقتس شہہ بند گز هان۔ تخی وجہ
چھ شہہ کھانچہ وتہ ہنڊ پٹھم حصہ بند گز هان۔ تیس گنہ ساعتہ شہہ
رُکان چھ، سہ چھ یکدم ہشار گز هان یا تہ چھ جسمس یا اتھن کھورن
حرکت کران۔ نتہ چھ اتھن کھورن لارنہ گز هان۔

شونگنہ بز ونہہ گز هہ کینزوس کالس ہشار (بیدار) روزن۔ ننڊ رِ
منز دم گز هچ عمل ہیکہ راتھ کیتھ سبٹھاہ کم وختس گز هتھ۔ (امایہ ہیکہ
واریاہ لٹہ سپد تھ)۔ نیمہ کنز دویمہ دوہہ تھ کاوٹھ محسوس گز هتہ ننڊ رِمنز
شدید خائش سپد صچکہ وقتہ پاؤ۔ یہ ہیکہ کلہ داوچ تہ ہوٹ ختک
گز هچ شکایت اُستھ۔ بیہ ہیکہ بیہ تہ کینزوس صورتن منز کلہ کڈ تھ۔
مثالے وائسٹھ انسانن منز زِياد وزن یعنہ وٹھن انسان تہ تموکھ چینہ
والبن منز۔ تم لوکھ، بیم کثر تہ سان شراب چوان آسن۔ واریاہ لٹہ
چھ وچھنہ اُمت زِ یہ مرض چھ مریض ہنڊ کھوتہ زِياد تخی ہنڊس ستی

با جس خاندارينہ يا خاندارس پادگروھان۔

امنيڪ علاج چھ اتھ کتھ مئز ز طرز زندگي چھ تھه ڪنن بدلاؤن تہ تم
چيز تہ عادات چھ مشراؤن، بيمو ڪنن تہ مسلہ پادگوو۔ مثلاً سگريٽ تہ
شراب نوشي کم ڪرڻي بلڪه اند بهتھ مشراؤن۔ وزن کم ڪرڻ تہ شوٽنگ
اند از تبديل ڪرڻ۔ هرگاه شائش ڪافي زياد آسہ، تيلہ پز تھس ماسڪ
لاءِ ڪنن۔ تھه Continous positive airway pressure وٺان چھ۔

يہ چھ شھه ڪھانچہ وٽہ پڙھه اڪھ مسلسل مثبت دباؤ ڇ مشين۔ يہ چھ
نستہ پڙھه لاگنہ پوان تہ مستقل دباؤس تحت هو افراهم ڪران، تھه شھه
پنج وٽھ ڪھلہ روز۔

نند ريمئزري بيٺہ ڪيشنه مسلہ:

تحقيق تله چھ ثابث سپڊ مت ز پرتھ 20 / هونفر و مئز چھ اڪھ
بالغ نفر نند ريمئزري ڪھوڙان تہ وٺہ ڪڍان۔ تہ 100 / تہ مئز چھ اڪھ نفر
نند ريمئزري پکان۔ يہ صورت حال چھ شر بن مئز زياد لبڻہ پوان۔

نند ريمئزري پکان:

هرگاه اڪھ شخص نند ريمئزري پکان چھ تہ وچھن والڙ وٺن تہ چھ مڙ
نند رادومت تہ وٺن چھ هُشار گو مت۔ يہ شخص چھ تھو دو تھه بيون
بيون ڪامہ ڪران۔ بيمو مئز چھ ڪيشنه ڪامہ وٺہ تہ آسان۔ مثلاً بيرن

کھسُن وُن بیتِر۔ امہ ستری چھئے بعضے شرمندگی تہ بعضے چھئے امہ ستری
 دوکھ صورت حال پاد سپدان۔ ہر گاہ یہ شخص ہُشار کروں نہ، دؤیمہ دؤہہ
 آسہ نہ اُمس کھنڑی اتھ بارس منز یاد۔ نڈ رِمنڑی پکن چھ بعضے راتھ
 کیٹھ خابس منز کھوژنہ یا خوفزد سپد نہ پتہ سپدان۔

نڈ رِمنڑی پکن دول شخص گڑھ تھپھ گڑھ آرا امہ سان بسترس پٹھ
 واپس نیں تہ یہ گڑھ نہ ہُشار تہ کُرن۔ اُمس تہ اُمی سندی ستری دؤیمہ بن
 نفرن گڑھ چوٹ لکنہ نشہ احتیاط کُرن۔ ہر گاہ زن دار بن دروازن
 قُلف تہ کُرن پیہ تہ شراکھ، چھری، تلوار تہ تھئی ہوئی باقے اوزار تہ
 گڑھن قُلفس تل تھاوڑی۔

راتھ کیٹھ کھوژن:

یہ صورت حال ہیکہ علیحد پٹھری پاد گڑھتھ۔ یس نہ نڈ رِمنڑی
 پکنک عنصر آسہ، اما یہ بابہ نڈ رِمنڑی پکن والبن شخص ہندی پٹھری
 راتھ کیٹھ کھوژمت ہیو۔ زنہ مڑ نڈ رِمنڑی ہُشار گوومت۔ نتہ بابہ غنودگی
 ہندیس عالمس منز یہوے کھوژمت ہیو، اما عام طور ہیکہ تمس مکمل طور
 نڈ رِمنڑی بیدار گڑھنہ وراے دُبار نڈ رِمنڑی پٹھ۔ تنھن انسان ہبکو یہ
 مدد گرتھ زِمن ستری ہبکو تو تام بہتھ یو تام تمس پیہ نڈ رِمنڑی۔ راتھ
 کیٹھ کھوژن تہ کھوژوڑی خاب وُچھنڑی چھ معمؤ لکر خاب وُچھنہ نش

بیون۔ تکیا زیم خاب یا کھوژن چھنہ یمن دویمہ دوه یادروران۔

کھوژونی خاب:

اسہ منز چھ زیاد پهن لوکھ کھوژونی خاب و چھان۔ یم خاب چھ
زیاد پهن رانہ پند پتر مہ سپر و چھان۔ ہرگاہ اسی معمؤ لک یادروران
والک خاب و چھان چھ، یم چھنہ پتھ کئی کانہہ مسلہ یاد کران۔ یہ چھ گنہ
جذبائی صدمہ یا دوکھ کئی سپدان۔ کھوژونی خاب چھ گنہ صدمہ
وانتاوان والہ یا زندگیاہ خطرس منز تراون والہ واقعہ پتہ پیش یوان۔ مثلاً
موت، کانہہ سانحہ، حادثہ یا گنہ پرتشد و حملہ کئی۔ نفسیاتی مشور
(Counselling) چھ اتھ صورتِ حاس منز مفید تہ مددگار روران۔

بے قرار زنگن ہند سندروم:

محسوس چھ سپدان ز اتھ صورتِ حاس منز چھ زنگن حرکت دنی
پوان (بعضے چھ جسمکو دویک حصہ تہ حرکت کران)۔ تھن شخص چھ
زنگن دود تہ جلن محسوس سپدان۔ یہ چھ فقط آرام کرنہ رنگو سپدان۔ عام
طور چھ یہ تکلیف راتھ کیتھ محسوس گڑھان۔ پکنہ یا حرکت کرنہ ستر چھ
اتھ کمی سپدان۔ بنان چھ دوس ہیکہ نہ کانہہ شصاہ اوپر پکتھ یا پھنہ،
ییمہ ستر کالم کرنس یا شوگنس منز وقت سپر۔ عام طور چھ مریض درمیانی
وانہہ منز علاج کرنکو خائش مند آسان۔ ہرگاہ زن تمن علامات لوکچر

پانی پانس زکھ و اتناؤن

پننس پانس زکھ و اتناؤن کیاہ گوو؟

پانی پانس زکھ و اتناؤن چھ سو عمل، ییلہ کاٹھہ شخص زائنتھ مانتھ
پانس کاٹھہ تکلیف یا نوقصان و اتناؤ۔ زکھ و اتناؤنکی چھ واریاہ ذریعہ:
زیادہ مقدار س منز دواہ کھینڑ۔

پائے پانس کاٹھہ رگ ژٹنڑ۔

پنن پان زالن۔

پنن کلہ پھاٹون۔

پنن جسم گنہ سخت چیز س ستر ٹکراؤن۔

پائے پانس مار دیئن۔

کاٹھہ سخت چیز پننس جسمس منز بوڈ ناؤن۔

نوقصان و اتناؤن وائلکی چیز کھینڑ یا چینڑ۔

کیٹھہ لؤکھ چھ سوٹچان زیم لؤکھ چھ شاید ٹھنڈ دہماغہ تہ زائنتھ

مانتھ۔ تھہ قدم قنوطیتہ موکھ کران۔ دراصل ایم لؤکھ پانس زکھ و اتناؤن

چھ، تم چھ سخ پریشان، مویوس، دوکھ زدہ۔۔۔۔۔ برداشت،
 اندرونی کشمکشس اندر بہنے آسان آمتی۔ کینہہ شخص چھ پانس زکھ
 و اتناونہ باپتھ منصوبہ بناوان تہ ہنگہ منگہ۔ تھہ قدم تلان۔ کینہہ
 لؤکھ چھ ا کہ یادویہ لٹہ پانس زکھ و اتناوان۔ کینہہ چھ گر گر پانس زکھ
 و اتناوان روزان تہ تھہ کئی چھ اکھ خطرناک عادت زائین لبان۔ اسہ
 منز چھ کینہہ لؤکھ غار واضح اما خطرناک طریقو پانس زکھ و اتناوان۔
 تم چھ دپان ز اُس کر ویتھہ رویہ اختیار، اُس یہ باوتھ دیہ ز اسہ چھنہ
 موتک کانہہ پرواے۔ مثلاً تم چھ بے ولیہ غار ضروری دواہ
 کھوان۔ غار محفوظ طریقہ جنسی کامن اندر بہنے یوان۔ یا واریاہ
 زیادہ شراب چوان۔ کینہہ لؤکھ چھ بلکل کھن چن تڑاوان۔ پننس
 پانس زکھ و اتناونچہ عملہ باپتھ ہبکو بیہ کینہہ الفاظ تہ ورتاوتھ۔
 پتہ چھنہ ز اُنتھ مانتھ لفظ زیادہ موزون۔ تیکنا ز باسان چھ زنتہ
 پانس زکھ و اتناونچہ عمل چھ تکلیف دیہہ احساساتن ہند سید سیو درد
 عمل۔

خودکشی یا پوہے دھش عمل:

یہ اصطلاح تہ چھ غار مُناسب۔ تیکنا ز پانس زکھ و اتناون و اُل
 ساری لؤکھ چھنہ پتہ زندگی اند و اتناون یژھان۔

پنٹس پانس کس چھ زکھ و اتاوان؟

کُنہ نِتہ کُنہ چھ * ارنو منر ارنو جوان پانس زکھ و اتاوان۔ وول
گو وپہ ہیکہ کُنہ تہ و اُنسہ ہند شخص گر تھ۔

امیک خطر چھ جوان مرد و کھوتہ زیادہ جوان کورین تہ زنان
آسان۔ بعضے چھ جوان جمائون منز پنٹس پانس زکھ و اتاوانک
رجان زیادہ لبہ آمت۔ ہر گاہ کائنہ ہند یار جانی پانس کائنہ زکھ چھ
واتاوان، سہ تہ چھ پانس اذیت و اتاوان یژھان۔ کینون جمائون
منز چھ پانس زکھ و اتاوانچ عمل زیادہ لبہ آمت۔ مشکن یورپس منز چھ
”گو تھ“ طبقہ کین لوکن اند رامیک زیادہ رجان و چھ آمت۔

تم لوک، یم پانس زکھ و اتاوان چھ، چھ امہ کتھ ہند زیادہ امکان
آسان زلو کچارس منز چھ یم ستر جسمانی، جذباتی یا جنسی تشدد یا
زیادتی آسان کرنہ آمت۔

تحقیقہ پتہ یم اعداد و شمار بڑو نہہ گن آمت چھ، پڑو پاٹھک چھ
پانس زکھ و اتاوان والبن ہند شرح واریاہ زیادہ۔ سروے تلہ چھ
نیو مت ز معاشرس یا سکولن منز چھ یہ شرح ہستالین منز کام کرن
والبن ہند کھوتہ زیادہ۔ پانس زکھ و اتاوانس چھ کینہہ قسم۔ مثالے
پنٹس پانس کُنہ چیز ستر زکھ و اتاوان چھ غائبین ژو رتھاونہ پوان،
مینہ کنی باقی لوکن تہ اتھ پٹھ کپہ نظر چھ پوان۔ اکہ تازہ تحقیقہ

مطابق آئے تھے زور ساس شخص ہسپتال و اتنا ونہ۔ یومنز اوس 80 /
 فیصد لؤ کو مقدار کھوتہ زیادہ دواہ استعمال کو رمت تہ تقریباً 15 / فیصد
 لؤ کو اوس پانس رگہ ژئینہ ستر نوقصان و اتنوومت۔
 لؤ کھ کینا زچھ پانس زکھ و اتنا و ان:

جذبائی تکلیف و کنی۔ پینس پانس زکھ و اتنا ونہ بز وٹہمہ چھ کیشہ
 لؤ کھ کینزوس کالس در پیش مسکن تہ مشکلاتن ہند پانی پائے مقابلہ
 کران۔ مشکلات چھ تھ کنی:

جسمانی یا جنسی تشدد
 ہمیشہ وود آس (ڈپز بس) روزن
 پن پان نا کار زائن
 پینس دوستس، خاندارس یا خانداریہ، رشتہ دارن یا خاندانس
 ستر تعلقات کشید آسز۔

بیبہ بیبلہ محسوس گڑھ ز لؤ کھ چھنہ تھنز کتھ بوزان
 ہمیشہ مویوس روزن۔

گنبر تہ تنہائی ژینان یا ژہران آسن
 پینس پانس پٹھ قویؤ نہ آسن۔

پن پن پان بے بس زائن تہ محسوس کړن ز مؤجود حالات هېکښ نه
بدلتھ۔

منشیات یا شرا بک استعمال کران روزن تہ یہ باسن ز یمن پٹھ
تہ چھنہ تمن باقی زندگی هڼدرک پاٹھو قوی۔

کائنه پننس انسانس نش پنی پریشانی باونک خیال۔ پریشان
کرن دالس یژهان بدلہ هیون یا سزادین۔ عام طور چھنہ یژھ هیو
سپدان۔ زیاد پهن چھ خاموشی سان اُندر ی یہ دود تہ دگ ژالان تہ
پتہ تنهائی منز پانس زکھ و اتناوان۔

پننس پانس زکھ و اتناوتھ کینا هچھ هتھ لؤکھ محسوس کران؟
بنان چھ یمن لؤکن کر پننس پانس زکھ و اتناونچ عمل پننس پانس
پٹھ قوی هر راونک احساس تہ هتھ پاٹھو کر جذباتی تکلیف تہ پریشانی
کم۔ هرگاه کائنه شخص ندامتک شکار آسه، سه چھ پانس زکھ و اتناونچ
عمل بابل اُنته پانس سزادین تہ احساس ندامت کم کرنگ ذریعہ تہ
هتھ هېکان۔ هتھ کئی چھ یہ جذباتی تکلیف نشه نجات لبان۔

کینا ه پننس پانس زکھ و اتناون دالو چھانفسیاتی مریض آسان؟
پننس پانس زکھ و اتناون دالو لؤکھ چھنہ زیاد پهن نفسیاتی مریض
آسان۔ اما کیننه لؤکھ چھ ڈ، پرشن تکلیفس منز هېنه آسان آمو۔
کیشون لؤکن هنز بهارو چھ حد هرتھ شخصی کمزوری آسان۔ کیننه چھ

منشیات تہ شراہ کی عادی آسان۔ بہر حال یمن سارے چھ مدد تہ ضرورت آسان۔ یمن لوکن ہنز یہ عمل گڑھ سنجیدگی سان زائتہ تہ یمن مدد کرینچ کوشش کرنی۔

مدد حاصل کرن:

پینس پانس نوقصان و اتناون و آلر لوکھ چھنہ باقی لوکن مدد منگان۔ حالانکہ تم چھ زانان زیم چھ اُکس و وکھ مسلسل مثر ہینہ آہتر۔ اما یہ محسوس کران زسہ ہیکہ نہ کائنہ امہ مسلہ کس بارس مثر و تھ یا کتھ کرتھ۔ اوے چھنہ تھ کر لوکھ پننہ دوستن، رشتہ دارن یا اتھ شعبس ستر وابستہ ماہرن ستر کتھ کران یا یمن مشورہ ہوان۔

کیئہہ لوکھ چھنہ یہ مسلہ اہم زانان تہ مانان زیم چھ اتھ مسلسل ستر تھ کر لائے کرینچ اکھ و تھ یا ذریعہ زانان۔ امہ ہریمانہ و پینس پانس، اذا و اتناون و آلر چھ فقط نصف لوکھ امہ شعبہ کبن ماہرن یا ہسپتال تام و اتان۔ سہ تہ ہر گاہ کائنہ زیادہ مقبدرس مثر دواہ آسہ کھنومت بیتہ۔

خطرہ کی علامات:

تم لوکھ یم شدید طریقہ پینس پانس نوقصان یا زکھ و اتنا و تھ ہکن۔ یم خطرناک یا شدید طریقہ اختیار کرن۔ باقاعدگی سان چھ

پینس پانس زکھ و اتناوان۔ سماء جی طور آسن گئی، یمن کاٹھہ ذہنی مرض لاحق آسہ۔ تہ تھبن لوکن چھ امہ شعبہ کبن ماہرن یا ماہر نفسیات ہند ذریعہ معائنہ کرناؤن لازمی۔

کمہ قسمک مددہیکہ دستیاب سپد تھ؟

غار پیشہ ور (ماہرین نفسیات وراے) لوکن ستری کتھ باتھ کرنی۔

کیشن لوکن ہند باپتھ چھ یہ مددگار ثابت سپدان ز پنڈ زان دینہ وراے کرن کاٹھہ نامولوم شخصہ ہندس بارس منزس ستری کتھ زلس چھ ہتھ گئی مسلہ در پیش یالس ستری چھ ہتھ گئی سپدان۔ یہ اوکزی زنگر ہندک احساسات زانہ نہ بیا کھ شخص۔ ہتھ گئی سپد تگر سندا احساس تنہائی کم۔ بنان چھ یمن مسکن ہند کاٹھہ حل یہہ دینہ۔ یسنہ سہ گوڈ سوچنس منز کامیاب سپد مت اوس۔ امہ قسمک مددہیکو انٹرنیٹ یا ٹیلیفون ذریعہ تہ حاصل کر تھ۔

سیلف ہیپ (پانی پانس مدد) گزوپ:

امہ باپتھ چھ کیشنہ گزوپ تہ تشکیل یوان دینہ۔ یمن گزوپن منز چھ پینس پانس زکھ و اتناوان واکر باقاعدگی سان پانہ وانی سمکھان، تہ جذباتی طور اکھ اُکس دلاسہ دوان تہ قابل مشور اکھ اُکس دوان

روزان۔ پنڈی پریشانی تہ مسلہ بیٲن گزوپن ستر با گراونہ ستر کرنہ
یم پنن پان گن یا تنہا محسوس۔ گزوپکو الہ پلہ ساری فرد چھ تھے محسوس
کران۔

پانہ وانی تعلقاتن منز بہتری انس اندر مدد کرن:

پننس پانس چھ کینہہ شخص قریبی رشتہ دارن ستر رسہ کشی تہ دؤیم
مسائل پاد گزہنہ کنہ زکھ و اتاوان۔ امہ باپتھ چھ رشتہ دارن ستر
مسئلہ حل کرنی لازمی۔

ماہرن ستر چھ کتھ کرنی۔

تم لوکھ یم مسلو نشہ لو ب روزنہ باپتھ پننس پانس زکھ و اتاوان
چھ یم طریقہ پانہ ناوتھ تہ ہیکو تھن نفرن مدد کرتھ:

1. Problem Solving Therapy
2. Cognitive Psychotherapy
3. Psychodanamic Psychotherapy
4. Cognitive Behaviour Therapy

گر باژن ہنز ماہرن ستر کتھ باتھ کرنی چھ زینا دموثر۔ یوتاہ ممکن
سید، گر باژن پز ماہرن ستر تفصیلی کتھ باتھ کرتھ مدد پزاون۔ امہ ستر
ہیکہ گرس اندر مؤجود تناوتہ دؤرسیدتھ۔

گروپ کس صورتس منز علاج کرن:

یہ طریقہ چھ پٹن مدد پانہ کرنہ نشہ ہنا بیون۔ نیمہ طریقہ چھ
مریضن ہند اکھ گروپ یا جماژ ہند علاج ماہر سہز نگرانی تحت کرنہ
یوان۔ تاکہ تم ہیکن دؤ یمین ستری پٹن تعلقات بہتر بناؤ تھ۔

ساروے کھوتہ بہتر طریقہ کیاہ چھ؟

اتھ بارس منز ہیکونہ حتی طور کہنہ دنتھ۔ وں گو ویس تحقیق موجود
چھ، تمہ تلہ چھ باسان ز پڑا بلم سولو نگ تھراپی چھ دؤ یمو طریقہ
کھوتہ زیادہ فائدہ مند۔

ہر گاہ کاٹھہ مدد آسہ یڑھان:

قریباً پڑتھ تریونفر و منز اکھ نفر، یس گوڈنچہ لہ پانس زکھ چھ
واتناوان، چھ وریس منز بیہ اکھ لہ پڑھ حرکت کران۔ الہ پلہ
چھ پڑتھ ۱۰۰ نفر و منز ۳ نفر، یم پائے پانس زکھ چھ واتناوان۔ ۱۵
رہن وریس منز خود کشی کران۔ یہ خطر چھ تمن لوکن ہند مقابلہ
پنڑاہ گنہ زیادہ آسان، یم پانی پانس زکھ چھ واتناوان۔ وائس ہرنس
ستری چھ یمین خود کشی ہند خطر زیادہ بڑا۔ مردن اندر چھ امیک احتمال
زیادہ آسان۔ ہر گاہ گنہ جلیہ جسم ٹٹن، تمٹیک نشانہ چھ مستقل
روزان۔ اوٹگجہ چھ کمزور گڑھان۔ اوٹگجہ ہیکن روتھ تہ گڑھتھ، یا

ہبکن نہ کامہ لایق رؤیتھ۔

اکھ شخص، کتھ ہیکہ پائے پانس مدد کر تھ؟

بیئلہ کائسہ شخص پانس زکھ و اتناونگ خیال پیہ۔

پنٹس پانس نو قصان یا زکھ و اتناونگ خیال چھ جلدے دہماغہ
منز نیران۔ ہر گاہ کائہہ شخص پنز پریشانی پانس زکھ و اتناونہ وراے
برداشت کر، تس چھے یہ پریشانی کینژن گاٹنے منز ختم گڑھان۔ یم
شخص ہبکن کائسہ ستر تہ اتھ بارس منز کتھ کر تھ۔

ہر گاہ تھ شخص تنہا آسن، تمن پر پننن یارن دوستن فون کرن۔
ہر گاہ توہ تھ نمس نفرس ستر بہتھ یا پکان چھو، تیمس ستر بہن یا پکن
توہ رت چھنہ باسان، تہ گڑھ یکدم تھو دوٹھن یا تس ستر پکن
ترک کرن۔

تھو دوٹھتھ کائہہ با تھا، گنگراؤن، گبون بوژن یا کائہہ تھ کلام
کرنی، یوسہ توہہ پسند آسہ تہ تھ کز پنن توجہ پنپس اندس کن
پھرن۔ پنن پان پرسکون کرن تہ دہماغس منز کائہہ خوشگوار واقعہ یاد
کرن۔ جذباتن ہندا اظہار پیہ کنہ طریقہ کرن۔ مثالے شینہ تر لاه
موچھ منز رٹھ موٹھ وڈی۔ (یمہ شینہ تر لہ ہبکو رنگہ ستر ووزہ تہ
بنائوتھ۔ تھ یمہ خون باسن، ہر گاہ خون وچھن اہم آسہ)۔ پننن

جذباً تَن مَند اِظہار ہیکو پینہ ز مہ پٹھ ووز جہ رکھ دتھ تہ گرتھ۔

پینس پانس ہیکو بے ضرر دادِ ستری تہ تسلاہ دتھ۔ مثالے
مرژ وانگن کھنہ ستری یا تر نہ آپہ سزان کرنہ ستری تہ۔
پنن ظون چھ مثبت پہلو ون گن مرکوز کرن۔

اکھ ڈائیری یا چٹھی لکھتھ یہ باؤن ز توہہ ستری کیاہ چھ گڈران۔
کائسہ یہ ورنچ چھینہ ضرورت۔ کائہہ تڑھ کا ماہ کرنی، یوسہ توہہ پرژ
باسہ۔ مثالے مالش کرناونی بیتز۔

ییلہ پینس پانس زکھ و اتا ونگ خیال ختم گڑھ تہ پنن پان محفوظ
باسہ۔ پتہ گڑھ تھ و قس متعلق سوچن، ییلہ توہہ پینس پانس زکھ اُسو
و اتاؤن یژھان، تہ تمہ وقتہ کوسہ عمل سپد مددگار ثابِت۔

تھ و قس متعلق تہ چھ سوچن، ییلہ توہہ اُخری و ز پینس پانس
زکھ اُسوہ و اتاؤن یژھان۔ پتہ چھ سوچن ز بہ کتہ اوسس، کس ستری
اوسس تہ بہ کیاہ اوسس سونچان۔

ییتھ کتھ پٹھ غور کرن ز بہ کیا ز اوسس پینس پانس زکھ
و اتاؤن یژھان۔

کیاہ پینس پانس زکھ و اتاؤنہ ستری چھا توہہ تحفظک احساس
قویوس مژروزنگ احساس گنان۔ تمن طریقن متعلق چھ سوچن، بیم
اے انما نگ احساس و وتلاون۔ زکھ و اتاؤن آسہ نہ شامِل۔

توہم کیاہ او سو پنہنن احساساتن ہند تسکینہ باپتھ کو رمت۔

باقی لوگو کی تھ وہ ہار اوس کو رمت۔

کیاہ توہی ہیکو واپیہ تہ کیشہہ گرتھ۔

اُکس ٹیپ ریکارڈرس چھ پنہی مثبت پہلو ریکارڈ کرنی ز توہی
کیا ز چھوہہ پانس زکھ و اتناؤن یژھان۔ یہ کام ہیکو توہی کاٹسہ قابل
شخص اتھ تہ کرناؤتھ۔ پیلہ توہہ پریشانی محسوس سپد توہی ہیکو ٹیپ
ریکارڈر چلاؤتھ پانس یاد پاؤتھ ز توہہ منز کیاہ کیاہ وصف چھ تہ توہی
کاٹیاہ اہم چھو۔

گنہ ہنگامی صورتِ حالک منصوبہ چھ بناؤن تاکہ پانس زکھ
واتناؤہہ بجلیہ کر و کاٹسہ ستر کتھ۔ کاٹسہ ستر جلدے ر ابطہ کرنہ ستر
ہیکو پانس اذا و اتناؤنس پٹھ توہو پزاؤتھ۔ کتھ باتھ کران گڑھ پانس
زکھ و اتناؤنچ خا ہش مشتھے۔

ہر گاہ کاٹسہ پنہنس پانس زکھ و اتناؤہہ نشہ پتھ ہیکہ نہ رٹتھ، تیلہ
کیاہ کرو؟

ہر گاہ کاٹسہ فاصلہ آسہ کو رمت ز پانس زکھ و اتناؤہہ نشہ ہیکہ نہ
پتھ رڈ زتھ، توہہ ہیکہ سہ پنہنس جسمس کے نوقصان و اتناؤتھ۔
(مثالے صاف بکڈ استعمال گرتھ) مستقل طور سوچان روزن ز تم کم

یا کس چیز چھ، یس تس پانس زکھ و اتناؤنس پٹھ مجبور چھ کران۔

گنہ گنہ پز پٹن پان پانس زکھ و اتناؤنس نشہ رکاوٹہ کس فاصلس
پٹھ نظر ثانی کرنی۔ پٹنس پانس زکھ و اتناؤن چھ جسمانی تہ نفسیاتی
طور سبٹھاہ ضرر تہ نوقصان و اتناؤن دول بنان۔ آخر کار چھ امیک
سورے فائدہ بہار ہے۔

یم چھ کینہہ سوالات یم پٹنس پانس پز تہ تھا کھ انسان یہ وچھ ز
سہ ہیکینا پٹن پان پٹھ رٹھہ کنہ نہ۔ ہر گاہ سہ نصف یا امہ کھوتہ زیاد
سوالن ہند جواب آنکارس مژ دیہ، تیلہ کینا ز ہیکہ نہ سہ پٹن پان زکھ
و اتناؤنس نشہ پٹھ رٹھ کوشش کرتھ۔

کیناہ کم از کم چھا تھ ز شخص یم نے مدد ممکن کرتھ۔

کیناہ تھ ہند بن یارن دوستن چھا تھ ہند پٹنس پانس زکھ
و اتناؤنک پے، یم ستر سہ پریشانی ہندس حالس مژ رابٹہ ہیکہ
کرتھ۔

کیناہ تس چھا دون محفوظ متبادل طریقن ہند علم یا زان، یم تھ
ہند بن تھمن جذباتن مژ کمی ہیکن کرتھ، یم تس پانس اذا و اتناؤنس گن
راغب چھ کران۔

کیناہ سہ ہیکینا یہ و تھہ ز سہ ہیکہ مایوسی، پریشانی تہ خوف کھ جذبات

برداشت کر تھ۔ بوقتِ ضرورت ہیکٹا مشکل وِ مدد تہ باپتھ کانہہ
مأبر نفسیات دستیاب سپد تھ۔ ہر گاہ سہ پانس اذا و اتنا و تہ تس علاج
ضرورت پیئہ۔

یہ چھ تس حق زِ ڈاکٹر تہ نرسہ کرن تس عزتہ سان ہنگامی امداد
فراہم کر تھ علاج۔ واریا ہن ہسپتالن منز چھ مأبر نفسیات مؤجود، بیم
تس ستر تمی ہنز پریشانی متعلق کتھ ہبکن کر تھ۔ پیئہ ہبکن تس ورتھ زِ
پیئہ کمو طریقو ہیکہ تس مدد سپد تھ۔

ہر گاہ توہ معلوم سپد زِ کانہہ شخص چھ پانس زکھ و اتنا و ان۔ توہ
کیا ہ پز کرن؟

کائسہ تھس شخصس نکھ روزن چھ پریشان کرؤن آسان، یس
شخص پانس زکھ آسہ و اتنا و ان۔ اما توہ ہبکو کینہہ نتہ کینہہ کر تھ۔
ساروے کھوتہ بڑتہ اہم کتھ چھ تمی سُنڈ گنہ تنقید وراے بوژن۔
ہر گاہ اُس اُس شخصہ ہند روپہ ستر ناراض یا دل تنگ تہ سپد و، تیلہ
چھ تمی ہند باپتھ کینہہ کرن پیئہ تہ مشکل سپد ان۔ اتھ صورتس منز پز اسہ
پنہ جذباتی کیفیڈ کھوتہ مریض ہنز حالت نظر تل تھا و نی۔ حالانکہ یہ
چھنہ تیو تاہ سہل۔

تیلہ سہ پانچ زکھ و اتنا و ان پیڑھ، تس ستر پز کتھ با تھا کرنی، تمی
ہند ک احساسات بھنچ کوشش کرنی تہ پتہ وار وار کتھ با تھ ہند

موضوع بدلاؤن پانی پانس زکھ و اتنا ونچ عمل پُر اسرار بناونہ بجایہ امہ
کس برس منز مزید معلومات حاصل کرتھ تمس مدد کرن۔ امہ باپت
ہلکو انٹرنیٹ تہ لا بریری ہند تہ فائدہ تلکھ۔

مدد حاصل کرنہ باپتھ چھ مزید معلومات حاصل کرنی۔ ہر گاہ
ضرورت باسہ، تیلہ گڑھ اُمس ستر کائہ نش مشورہ پنہ باپتھ گڑھن۔
سہ چھ سمجھاؤن ز اتھ چھنہ مند چھن، یہ چھنہ شرمناک راز،
بلکہ چھ یہ اکھ مسلہ، تیمیک حل زھانڈن لازمی چھ۔

کیا ہر کرن؟

ڈاکٹر پنچ چھینہ کوشش کرنی۔ امہ مسلک علاج چھ سبٹھاہ
پچید۔ تمہ ہر یمانہ چھ اسہ تکر ہندک دوست، رشتہ دار یا ساتھی آسہ
موکھ گوڈے واریاہ ذمہ داریہ۔ اتھ منز کامیاب گڑھنچ وومید مہ
تھاؤ وکالہ پٹھ صبحس تام۔ پنن رویہ بدلاؤن چھ اکھ مشکل کام۔ تہ
اتھ چھ وخن لگان۔

تھس انس انس ستر مہ گرو تیزی یا ناراضگی ہند اظہار۔ امہ ستر
ہیکہ اہنز حالت پیہ خراب گڑھتھ۔ اُمس گرو باور ز تھند رویہ ستر
چھنہ تمن کائہ اثر یا فرق پوان۔ اما امیک اظہار گرو تمن نش نرمی
سان تہ تمہ انمانہ ز تمن باسہ توہہ کاژاہ فکر چھ تہنز۔

هرگاه سہ پانس زکھ و اتنا و نچ کوشش کر، تمہہ نیشہ پتھ رٹنہ با پتھ
مہ گرو ائس زور زبردستی۔ بہتر چھہ نی ز تو ہی ہیر و سہ تمس و نو ز پانس
نوقصان و اتنا و نچ بجایہ کر سہ تو ہہ ستر کتھ۔

سہ مہ کرنا وک و ون پننس پانس زکھ نہ و اتنا و نک وعدہ۔ سہ تہہند
مد گزہ نہ تمس پانس زکھ و اتنا و نس ستر مشروط بناؤن۔

سہ گزہ نہ پانہ گنہ عملہ ہند ذمہ وار ٹھہراؤن۔ بکو کہ گزہ
سمجھاؤن ز تو ہند ذہن یا و ہار تبدیل کرن یا بدلاؤن چھہ اسہ مٹہ
آمت تھا و نچ۔ بہتر چھہ نی ز اسی کرو معمؤ لکو پاٹھی پنزی زندگی بسر۔
پننس کا نسہ قریبی رشتہ دارس ستر تھا و اتھہ بارس منز کتھ باتھہ جاری
تا کہ سہ تھا و پنن اتھہ واس تہ اتھہ بندت آیتن۔



حالاتن ستر سمجھوتہ کرُن

پڑھتھ کائسہ انالس چھ زندگی منز گنہ نتہ گنہ پریشانی ہند ہتھ
 پوان وچھن۔ انسان ہند موثر طریقہ لنگ بسنگ دارودار چھنہ اتھ
 کتھ پٹھ زمر کائیاہ مشکلات، کڈریرتہ کزچھر چھ ژا لڑمتر۔ بلو کہ
 چھ امیک داروداریہ زانس پٹھ زیمین کزچھر پان کڈریرن ہند
 مقابلہ کتھ پاٹھری پیر کرنہ۔ یا اسی کتھ گز کروپن پان یمن مشکلاتن
 ستر اڈجسٹ۔ تصفیہ (Adjustment) چھنہ فقط انسانی
 نفسیاتگ اکھ وطرے یوت، بلو کہ چھ یہ انسان ہند زندگی ہند اکھ
 اہم حصہ تہ۔ مزید کیہہ ونہ بڑونہہ چھ لازم ز اسی کرو حالاتن ستر
 تصفیہ (Adjustment) اصطلاح وپڑھنا وپڑھ کوشش۔

اکھ بہلہ پایہ مایہر نفسیات Eysenk تہ تکر ہند بن کیٹون ستر
 باجن ہند وُن چھ ز اڈجسٹمنٹ یا سمجھوتہ چھ زندگی ہند سو حالت،
 ہتھ منز انسان ہند زندگی ہند بن ضرورتن تہ تکر ہند س اڈر پکو
 ماحولس پانہ وائی توازن گڑھ آسن۔

ہرگاہ اکھ انسان پنہ زندگی ہند بن ضرورتن تہ اڈر پکو

ماحولس پانہ وائی توازن قائم تھاونس اندر کامیاب سپد، تیلہ وئو زیمس چھے Adjustment type behaviour سمجھوتہ کرینچ شود بود۔ وں ہرگاہ تس یہ توازن برقرار رُود نہ، تھہ پیہ Maladjusted ونہ۔ ہتھہ پائٹھر ہبکو ورتھہ ز Adjustment چھے اکھ مسلسل تبدیلی واجینز کیفیت۔ نہ ز ہمیشہ اکے تڑاپہ روزن واجینز۔

ڈنی یھک پڑتھ کاٹھہ چیز تہ پڑتھ کاٹھہ شے چھے تبدیل گوشان یابدلان روزان۔ انسانن مثر تہ چھے یہ تبدیلی یابدلاؤیوان روزان۔ سماجی تہ ماحولیاتی تبدیلی رونما سپدنس ستر ستر چھہ پانہ تہ انسانس بدلن پوان۔ گنہ چھہ اُسر یہ ابڈجسٹمنٹ پزاونس اندر کامیاب سپدان تہ گنہ چھے مایوسی سپدان۔ ژھوڑی پائٹھر وئو ز انسان سُنڈ اُنڈر پکو ماحولس ستر رل گوشن یا Adoption گوو ابڈجسٹمنٹ۔

ہتھہ مضمونس مثر کزو اُسر حالاتن ستر تصفیہ یا Adjustment سپدنہ کبن دون اہم حصن پٹھ کتھ۔
 (۱) کمن حالاتن مثر چھہ انسان حالاتن ستر تصفیہ کران۔
 (۲) تہ کمرہ قسمنک طریقہ کار (Method) ورتاوتھ چھہ سہ Adjustment پڑاوتھ ہرکان۔

حالاتِ ستر تصفیہ تہ مسائل:

انسان چھ بیون بیون مسکن تہ ذہنی کیفیٹون ستر
Adjust گزہان۔ بیمہ کیفیٹون چھ تہ تھ گزہ:

(۱) Stress ذہنی تناؤ (۲) Pressure دباؤ

(۳) Anxiety پریشانی (۴) Conflict ذہنی ٹکراؤ:
انسان چھ دکھر دکھر موتن پٹھ ذہنی تناؤ ک شکار گزہان۔ ذہنی تناؤ یا
Stress لفظس چھ ز معنی دینہ آہتر۔

(i) انسان کر پانس اندر بے قراری، بے چینی یا بارہی محسوس۔

(ii) زندگی ہند کیشہ حالات تہ واقعات یا پریشانی یہ چھینہ انسان
گنہ اندس واسنہ دوان۔ مثالے اتھ تنگی یا اتھ چھونبر، روزگار بچ فکر یا
آمدنی کم تہ خرچہ زیادہ آسج پریشانی یا بار آسن۔ بیم تہ چھ ذہنی تناؤ کو
یا Stress وجہ بنان۔

اکثر لوکھ چھ گنہ نتہ گنہ و زیمن حالات تہ مشکل اتن منز ہینہ

پوان۔ واریا ہن لوکن اندر چھ یہ ڈپرشن (Depression)
و داسی، پریشانی، تھکاوٹ تہ کلہ دادیگ وجہ تہ بنان۔ بیمو کنو چھ
کیشہ شدید جسمانی مسئلہ پاد گزہان۔

ذہنی تناؤ لفظ چھ بیمہ کتھ ہنز و بڑھنے کران ز میلہ انسانس کاٹھہ

نوقصان چھ و اتان یا کاٹھہ بٹھک لاگے (Challenging) پیش چھ
یوان، امہ و زیوسہ حالت انسانی جسمانی طور سپدان چھ۔ اڈ سو
جذبائی اُسرتن یا Cognitive یا Behavioural ورتاؤ رنگر
اُسرتن، تھہ ہسکو ذہنی تناؤ ورتھہ۔

معروف ماہر نفسیات C N Coffeer تہ N.H. Appley چھ
ونان 'ذہنی تناؤ چھ انسان ستر اکھ سو کیفیت۔ تھہ اند رتس باسان چھ ز
تھر سترس تندرست روزنس چھ خطر لاحق تہ سہ چھ پانس اندر مؤؤد
تمام صلاحیتون ہند تجزیہ کرتھ یمن روٹ کر پنچ تیاری کران۔

ہر گاہ انسان پانس اُندی پکونوقصان و اتناون و اُلبن واقعاتن
(اڈ تم جسمانی طور نوقصان و اتناون و اُلر اُسن یا نفسیاتی) قویو کرنس یا
کڑ رٹنس اندر یا تہند مقابلہ کرنس ناکام گڑھ، سہ چھ جسمانی یا ذہنی
دباؤ یا ذہنی تناؤ س منز ہنہ یوان۔ تھہ پاٹھک ہسکو ورتھہ ز جسمانی تہ ذہنی
تناؤک یا بے چینی ہند رلہ ملہ اثر گو و ذہنی تناؤ (Stress)

جسمانی وجوہات Biological/Physiological
Adrenalive

اکھ ہارمون چھ، یس سانس جسمس اندر ذہنی تہ جسمانی دباؤ کہہ
وجہ زیادہ مقبدرس منز یاد سپدان چھ۔ یہ چھ اسہ ناگہانی حالاتن ہند
مقابلہ کرنہ باپتہ تیار کران۔ ییلہ ذہنی دباؤ کم چھ گڑھان، خونس اندر

چھ امیگ مقدار تہ کم سپدھ حد رؤزتھ کأم کران۔
 Hippocompus چھ دباغک اکھ جڑ، یس انس انس یاداشت
 برقرار چھ تھاوان۔ خولس منز یس ہارمون زیادہ مقدارس منز رلان
 چھ یعنی Adrenative Hippocompus سہ چھ
 یہ۔۔۔۔۔ پتھ رٹان۔ کانہہ غایلیہ یادپتھ ذہنس گر گر و تر بنیل
 تلان۔ تکیا ز Hippocompus چھنہ یم غایلیہ یا حادک شہ یادپتھ
 صحتی پاٹھر کأم ہبکان گر تھ۔ ییلہ ذہنی تناؤ کم گڑھ تہ
 Adrenative خولس منز پننس عام مقدارس کن واپس گڑھ،
 Hippocompus چھ یمن یاداشتن ڈنجر رٹان تہ تمہ غایلیچ گر گر
 ووتلن وایچنر کیفیت چھے ہمان۔

ذہنی تناؤ کو وجوہات:

نفسیاتی وجوہات: یم واقعات زیادہ خوفناک آسن، تہنر یادچھ
 ذہنس منز سڑ تہ پونجہ آسان۔ اگرچہ یم واقعات یادپتھ تکلیف دیہہ
 چھ آسان، اما یہ یاداشت چھے انس انس یم واقعات سمجھنس تہ تہند
 مقابلہ کرنس منز مدد کران۔ یمن واقعات ہنر یادچھے انس انس یمن
 متعلق سوچنس پٹھ مجبور کران تہ پتہ دؤیمہ لہ اثر انداز سپدن کس
 صورتس منز یمن سڑ بٹھ لکنہ باپتھ تہ منصوبہ بندی کرنس منز اتھ رؤٹ

کران۔ کینہہ وقتہ پتہ چھہ انسان اتھ قایل بنان ز سہ چھہ یمو تکلیف دیہہ واقعاتو تہ احساساتو بیون تہ سونچتھہ ہبکان۔ پھندس بارس منز سوچنہ نشہ پتھ روزن چھہ یمن احساساتن ہند گنہ حدس تام گر گر یاد تیج شدت تہز اہ کم کران ز انسان چھہ کم از کم برداشت ہبکان گر تھہ۔

پڑتھہ وز حبسہ روزنک احساس ز دبار گوڑ بھنہ کانہہ حادثہ سپدن۔ انسان چھہ پٹن دفاع (بچاؤ) گر تھہ ہبکان۔ امیہ تیج مثال ہبکواسی بنیلہ ستر متاثر سپدن والبن اندر روچھتھہ تہ زینہہ۔ تیج دؤیم یا تزییم ہبٹ گوڑھوئے چھہ یمن لؤکن گنہ محفوظ جلیہ بہنگ احساس گوڑھان۔ امیہ علاؤ چھہ ہنگامی حالاتن منز بہوے احساس امدادی کامبن تہ امدادی کاروائی جاری تھاؤلس منز تہ بکار یوان۔

اما ساریہ زندگیہ چھہ انسان یم حادثات یاد تھاؤن یڑھان۔ سہ چھہ فقط اتھ ضرورتہ وز سنان۔ مثالے ییلہ تھہر ہوک حالات بٹھہرین۔

ذہنی تناؤ کی علامات:

قدرتن چھہ فطری طور انسان ہندس جسمس منز اسہ خودکار الارمک نظام بنوومت۔ تیج کام انسان پینہ والبو خطر ونشہ باخبر کرن چھہ تہ تینہ ون دنی چھہ۔ تھہ پاٹھکر زن گوڈے ونہ آوز اکھ ذہنی تناؤ

ہارمون۔ یہ Adrenaline وٹان چھ، چھ وقتی طور خولس منز رلان
 تہ انسائی جسمس اندر چھ دویہ قسمک نثر رجوان پاد کران۔ یہ تھ مقابلہ
 کرن یا پتھ روزن یعنی Fight or Flight وٹان چھ۔ او تام
 اوس ذہنی تناؤ وقتی خوف یا کھوڑنہ کنی سپدان، یس دودہ دچہ زند گیہ
 باپتھ لازمی تہ چھ۔ اما مسلہ چھ تمہ وز ووتلان ییلہ یہ ہارمون وقتی
 خوفہ بجالیہ دائی خوف بٹھ خولس منز مؤجود چھ روزان۔ امہ ستری چھ
 خولک دباؤ (Blood Pressure) بڑان۔ نبض چھ تیز تیز
 ووتھان۔ شہہ کھالں والں چھ ہران۔ دویہ ہارمون تہ چھ مدتہ
 باپتھ یوان۔ یہند ستری خولس منز شوگر چھ ہران۔ گوڈ گوڈ چھ خوفہ
 دور منزک منزک پہوان۔ اما پتہ چھ بیم دور مستقل صورت پڑوان۔
 مریض چھ بے چین تہ بے قرار سپدان۔ سطحی تہ رسمی کتھ باتھ ستری
 چھ مریضس نوقصان و اتان۔

ذہنی تناؤ دوران یوسہ حالت مریضس سپدان چھ، تمن
 حالاتن منز پڑکائسہ جان تہ قابل ڈاکٹرس گوڈ نکو ہے مرحلس پٹھ
 مریض امہ مشکلیہ تہ کڈریر منز کڈن۔ مریض ہند بن نزدیکی رشتہ
 دارن تہ یارن دوستن تہ پڑ مریض ہند دادک علامات ڈیڈن تہ وکی وکی
 ڈاکٹرس نش وائن۔ یا ڈاکٹرس تمہ ہند بن علاماتن ہنز زان دنی۔

جسمانی علامات:

اُکس انسان ہند دہنی تناؤک نہر چھ واریا ہو طریقو سپد ان۔
جسمانی طور تہ چھ انسانس مختلف قسمی تبدیلیہ دہنی تناؤ کنر
روئما سپد ان۔

یہ علامن چھتہ کنی:

(۱) ہٹے ہٹے تھکاوٹ محسوس سپد فی۔

(۲) نیندر نہ تری۔

(۳) چھاتہ منزدگ یا تکلیف باسن بیتر۔

امیر ہر یمانیہ یکم لڑکھ دینی تناوس منز بہنہ چھہ یوان، تہند و ہار
تہ اظہار و طیر تہ چھہ بیون آسان۔ تہند و ہار تہ و تھنہ بہنہ کئی تہ چھہ
تہند دینی تناو یاد باو آسن ظاہر سپدان۔ تم چھہ تہ کئی و ہار کران:

(۱) حد کھوتے زیاد کھیون چوں۔

(۲) بے وجہ کڑبکھ دینے۔

(۳) حد رؤس شراب تہ تموکھ چؤن۔

(۴) ہنگہ منگہ کاٹہ روب داب کرن، لڑاے کرنی یا وتہ
پکے وینن کاٹہہ چیز دا رتھ دیس۔

جذبائی علامات:

یہ لڑکھائی تو اس قدر مزہ بنی کہ اس نے آسن آسن کرتے ہوئے چھٹے چھوڑ دی۔

پریشانی تہ نال ولان۔۔۔ تھ کئی چھ تمہن ہمیشہ ذہنی تناؤ، ذہنی الجھن
تہ ہنگامہ منگی کو خوف و لہو یوان۔۔۔ تہ اکثر چھ تم شرارت تہ مویوسی ہند
اظہار کران۔

جذباتی علامات چھ یم:

پریشانی (Anxiety)۔ دباؤ (Depression)۔

خوف (Frustration, Fear)۔

دباؤ غی علامات:

جسمانی تہ جذباتی علاماتو علاو چھ تھس مریضس ذہنی طور
تبدیلی یوان تہ اُمی ہند بن واریا ہن ذہنی کیفیون پٹھ چھ تناؤ اثر
اند از سپدان۔ ذہنی تناؤ ک انداز ہبکو تھ کئی کرتھ:

(۱) گنہ چیزس گن چھنہ دل لگان۔ نہ گنہ کامہ ستر دلچسپی

آسان۔

(۲) یاداشس اندر چھہ وقت یوان۔

(۳) گنہ قسمک کاٹھہ فاصلہ چھنہ ہبکان تھ۔

(۴) ساروے کھوتہ بوڈ مسلہ چھہ ز اسنگ گندنگ حبس

چھہ وار وار کم گڑھان۔

ذہنی تناؤ ک قسم:

ذہنی تناؤس چھ ژور قسم:

دباؤ:- ماہر نفسیات G.Morrise چھ دباؤ لفظ

وضاحت: ”تھ گز کران“ Pressure یعنی دباؤ چھ نفسیاتی تناؤ سچ سو صورت: تھ اندر انسان یہ ژینان چھ زلس پر زندگی مقرر کرنہ آمتبو اصولو مطابق گذارنے تہ تیز رفتاری ہئندس تھ دنیہس ستر پنشن پان Adjust کرن۔“

ییلہ انسان پنشن لو ا زمان تہ بدلون بن حالاتن ستر پنشن پان پکناونچ کوشش کران چھ یا کائہہ خاص مقام پڑاونچ تگ و دو کران چھ، تس پٹھ یوسہ نفسیاتی کیفیت طاری چھ سپدان، تھ چھ پڑ بشر (Pressure) ونان مثالے ییلہ اکھ طاکب علم امتحانہ باپتھ محنت چھ کران، تہ کم و قس منز چھ تہزی سان زیناد کھوتہ زیناد کام کر تھ کامیابی حاصل کرنی یشھان۔ اتھ مرحلس پٹھ وؤ زیہ طاکب علم چھ پڑ بشر (Pressure) ہو صورت حالہ منز گذران۔

جدید دورس منز چھ پڑ تھ شخصس پٹھ لا زم بنان زسہ کر مادی Materealistic نفسیاتی، سماجی تہ اقتصاد دی بدلوس ستر سمجھوتہ۔ یو دوسہ پنشن پان اتھ صورت حالس ستر وابستہ کرنس منز کامیاب سپد، سہ پیہ Adjusted مانہ۔ وں ہر گاہ سہ کامیاب سپد نہ، تیلہ پیہ تس Maladjusted ونہ۔

بنا کہ ماہر نفسیات J.C. Coleman چھ پز بشر
(Pressure) لفظ بیتھ کئی و بڑھنا وان ”عام پاٹھک و نو ز دباؤ
(Pressure) چھ ا کس انسانس طاقت، رفتار تہ سمت میسر کران،
ہیمہ ستر سہ با مقصد زندگی زوان چھ۔“

مایوسی:- Frustration

مایوسی چھ ا کس انسانس اندر تیلہ و وتلان ییلہ تمس پئن
مقصد پز اولس منز کیشہ مشکل تہ ٹھری بیتھ ہین یا پیہ سہ پئن مقصد
حاصل کرنہ نشہ پتھ رٹنہ۔

ماہر نفسیات N.L. Munn پتھ مطابق چھ مایوسی سو
حالت، بیتھ منز ا کس انسانہ پتھ با پتھ Motirated
Behaviour حاصل کرن مشکل یا ناممکن ہنہ۔“

مایوسی چھ ز قسم:

۱۔ اندرونی مویوسی ۲۔ بیرونی مویوسی۔

بیرونی مایوسی گئیہ سو مایوسی، بیتھ منز کاٹھہ بیرونی چیز کاٹھہ
شخص پئن مقصد حاصل کرنس منز ٹھو رہنہ۔ امہ پچ مایوسی چھ او کئی
انسانس یوان ز محنت کرنہ باوؤ دچھ ناکام روزان۔ کاٹھہ چیز حاصل
کرنس چھ ژیر لگان۔ اتھ کامہ چھ بس نہون کل لگان۔

اُندرؤنی مایوسی چھ ذآتی یا پرسنل مایوسی تہ ونان۔ امہ فسمج
 مایوسی آسنہ چھ پننہو ذآتی کمزؤر یو کنی پنن مقصد حاصل کرنس منز
 ناکام روزان۔ مثالہ کنوؤز اکھ شخص لیس قد پانژ فٹہ چھ، چھ عالمی
 سطحک باسکٹ بال کھلاڑی بنن یژھان۔ اما جسمانی صلاحیتون ہنڈیس
 پناہنس پیٹھ چھنہ سہ پننس مقصدس منز کامیاب گژھان۔ امہ فسمج
 مایوسی گئیہ اُندرؤنی یا ذآتی مایوسی۔

ذہنی تخمصہ Conflict

ذہنی تخمصہ (Conflict) چھ سو کیفیت تہ تھ منز انسان تمہ
 ساعتہ ہنہ چھ یوان ییلہ تس زیاد کھوتہ زیاد خو اہشہ تہ منز ل بڑ ونہہ
 کنہ آسن۔

مأہر نفسیات Boring, Langfiel And Weld چھ
 ذہنی تخمصہ تہ تھ کنی و بڑھناوان ”ذہنی تخمصس منز چھ اکے وقتہ ز مختلف
 کیفیٹ بڑ ونہہ کن یوان تہ دوشوے ہبکو کھنہ بیگ وقت پور گرتھ۔“
 بیا کھ مأہر نفسیات K. Lewin چھ ذہنی تخمصہ تہ تھ کنی
 و بڑھناوان ”ذہنی تخمصہ چھ اکھ سو کیفیت ییلہ انالس اندر ز بیون
 بیون مقصد تہ قوتہ پیکہ وٹہ کام آسن کران۔“

ماہرن ہندس تحقیق اندر چھئے یہ کتھ بڑوٹھہ گن آمڑ ز دہنی
 تخمصہ چھ عام پاٹھی انسائی شعورس تہ لا شعورس منز تہ آسان۔ لا
 شعوری دہنی تخمصہ چھ زیا دتر دہنی مریضن منز لبنہ آمت۔
 دہنی تخمصہ کی قسم:-

Lawins چھ پننس تحقیق منز دہنی تخمصہ کی تڑے (۳) قسم بد کڈان۔
 تھی ہند کی چھ

1. Approach Approach Confilict

2. Avoidance Avoidavee Confilict

3. Avoidauee-Approach Confilict

بھئی لائے
 .Agression

غصہ یا شرارت چھ انسائس اندر سہ اکھ احساس یس آرام
 حرام چھ کران۔ اسی چھ ساری گنہ نتہ گنہ پڑھ کیفیڈ کنز زندگی
 گزاران۔ کینہہ لؤکھ چھ موقعہ مطابق اتھ کیفیڈ منز ولہ یوان۔ اما
 کینہہ لؤکھ چھ عادتاً ہمیشہ امہ احساسچہ وتہ پکان۔ اسی چھ اکثر پانہ تہ
 پننس اتھ عادتس پڑھ پشیمان سپدان۔ کینہہ لؤکھ چھ امہ عادتہ نشہ
 دؤر روزن یڑھان پوز چھنہ ہبکان رؤز تھ۔ سوال چھ پاد سپدان ز
 کیناہ اسی ہبکہ واپنن سورے غصہ ختم کر تھ۔ یقیناً ہبکونہ کینہہ یہ کر تھ۔
 تکیان ز اسہ چھ ہمیشہ اتھ ستر کینا ہتام وومید ہش آسان۔ اکثر چھینہ تمہ

وومید پڑ ہبکان سپد تھ۔ او کنی چھ اُسہ مایوسی ہند تھ پوان وچھن۔ تہ
 پہاے مایوسی چھے ژکھ یا شرارتس زائسن دوان۔ شرارتک روخ چھ ہر ہمیشہ
 بنپس گن آسان۔ مایوسی ہند الزام چھ اُس پنیہ ہندس بنپس مران (یعنے
 بنپس الزام دوان)۔ پنیہ سنز غلطی تڑ کڈ تھ چھ اُس در اصل پنیہ ژکھ یا
 شرارتک اظہار کران۔ بنان چھ اسہ اسہ ساسہ لہ ژکھ نہ کھانگ
 وعدہ کو رمت۔ اماہنگہ منگے چھ کانہہ شخصہ تڑ کھ کانہہ غار اخلاقی یا غار
 شائستہ کتھہ یا حرکتھ کران ز اُس چھ اُمس ستری شرارت کر تھ امہ حرکت
 ہنز ژ کھر کڈ ان تہ بیتھ پاٹھی چھ سون وعدہ وعدے روزان۔

ژکھ یا شرارت چھ در اصل تمہ عملہ ہند رد عمل، یوسہ نہ اُس
 ذاتی طور پسند چھ کران۔ عملہ ہبکو نہ اُس ٹھوڑ تھاتھ۔ امار د عملس
 پٹھ چھ اسہ دسترس ژکھ ہنز کیفیو نشہ بچنہ باپتھ چھ کیشہ تجویز دینہ
 آمہ، یومہ کنی اُس اتھ پٹھ قوبو ہبکو پڑا تھ۔

ژکھ یا شرارت ہبکو اُس بیتھ کنی قوبو کر تھ:

ژکھ وز گڑھن وار وار زاتھکی زاتھکی شہہ پڑ۔ باضے چھ یئے
 کرنہ ستری ژکھ رفع گڑھان تہ انسان چھ نارمل بنان۔

ژکھ ہنز حالت منز گڑھ پنیہ جلیہ اور یورڈلن تہ اکتھ کن نیرن۔
 حدیث شریف چھ ز ژکھ ہندس حالس منز ہر گاہ وودنہ اُسو، پتھر گڑھ
 بہن تہ اگر بہتھ اُسو، لہر گڑھ شوکلن نہ گڑھ وودنی ووتھن۔

اسہ گڑھ معلوم آسن زِ ٹکھ کھسنگ وجہ کیاہ چھ۔ تہ اُس کس ستر چھ
 شرارت کران۔ پانی پالنس پڑ ژھن زِ بہ کیا زِ چھس اُس نفرس یا
 شخصس ستر شرارتھ کران۔ لہذا پڑ شرارتک وجہ زائن، یٹھ شرارتھ کرن
 مُشتہے گڑھ۔

شرارتھ چھ لاچار ی، بے بسی تہ مایوسی ہند اظہار۔ یہ پڑ
 ژبتس تھاؤن زِ انسان سوچے، تمس پڑیا شرارت کرن کنہ سکون
 ہر راؤن۔ کائہہ تہ ہیکہ نہ بیس اشتعال دتھ یا ٹکھ کھا لتھ، ہر گاہ
 تمس اتھ پٹھ قویو آسہ۔ تھکے پاٹھک ہیکہ نہ خوشی تہ شادمانی تہ کائہہ
 اتھ مٹھ نتھ، یو تا م نہ انسان پانہ پیڑھ۔

اوسى ڈى كيا ه گؤ و

Obsessive Compulsive Disorder

يئته انسان چھ لآ زمَن اپز و نان، بؤٹ لاگنگ چھ سکھ شوقين آسان، فٹ بال گندنگ شوق چھس جنوں کس حدس تام آسان۔
 هميشه چھ کينهہ نتہ کينهہ کران روزان۔ حالانکہ وچھن والبن چھنه يمہ حرکؤ وچھته کهن پلہ پوان۔ يمہ حرکؤ چھينهہ تته کز کانہہ مسلہ پآد کران۔ بلکہ چھ يمہ حرکؤ گنه و ز مدگار ثابِت سپدان۔ اما بار بار دماغس منز کانہہ خيال ووتلن يا کانہہ کام بار بار کرنه ستره هيکيه زندگي پٹھ ناکار اثرته پتھ۔

کائسہ هئدس ذهنس منز چھ بار بار ناکار خيالات ووتلان،
 يئله زن سہ کاژا ته کؤشش کران آسہ يم خيالات گؤهن نه ووتلن۔ يا
 هرگاه انسان کانہہ کام مثالے گنه چيزس ستره بار بار سيته کر، کانہہ چيز
 گر گر گئز را ويا يئيه کانہہ کام بار بار کر، زانن گره ز تتهس انسانس
 چھ اوسى ڈى (OCD)

اوسى ڈى (OCD) کس مريضس کيا ه چھ محسؤس گؤهان؟

اُکس زنانہ چھ یہ خوف روزانِ زِ مئے گڑھ نہ کانسہ ہنر
 بہارِ لارِ فی۔ سو چھئے گاٹپہ وادن پُئن گر یا بسن جاے چھلان
 روزان۔ مکان چبن لبن تہ فرشس چھئے چھیلو چھیلو تہ ہڑھ کُری کُری
 رنڈِ دوان۔ ہتہ لٹہ چھئے دوئس اتھ چھلان۔ سو چھئے کوشش کرانِ زِ
 تس گوڑھ نہ گر نہر کُنہ باپتھ نیرن پیون۔ ییلہ تمس خاندارتہ شُری
 گر نہر آسن تہ مکالس مزاژنہ بز وٹھہ چھئے سو تمس نیرے کھوربانہ
 کڈناوان۔ سو چھئے تمس پز وٹھان زِ تم کپاری کپاری پکی تہ کوٹ
 کوٹ گئے۔ کُنہ ہسپتالس مزاژاے یا کُنہ گندن جاپہ کُنہ ماپکی۔ سو
 چھئے تمس گر اژوئے پلو بدلاونہ باپتھ زور دوان تہ تمس وُک وُک سزان
 کرناوان۔ تمس چھ یہ باسان زِ تکر سز امہ بیقلازی متری چھ تکر سندی
 گر باژ پتری آمتری۔ واریا ہس کالس یہ عمل کرنہ پتہ تہ چھیلنہ سوامہ نشہ
 پتھ روزان۔

او سی ڈی پکی علامات:

(۱) وُہمہ گڑھن Obsessions

(۲) تمہ کامہ، یم اکھ مریض بار بار کرنہ باپت پنٹس پانس

جبُور چھ کران Compulsions

وُہمہ گڑھنکی علامات:- تمھن بہارن چھ بار بار ذہن مزا

شک، وہم، وسواس، ہوک کیشہ خیال گائٹھ وادن ووتلان۔ عام طور چھ
 بیم ناکار آسان تیکنا زیا چھ بیم تشد دس پٹھ د رتھ آسان نتہ چھ جنسی
 نوعیتکو مسلہ پاد کران تہ مریض چھ زانان ز بیم خیالات چھ
 فضول۔ بیم خیالات پنے ذہنہ منز کڈرچ کوشش تہ کران اما بیم چھنہ
 ذہنہ منز نیران۔ مریض چھ پتہ زانان ز بیم خیالات چھ تس پتہ۔ پوز
 تمہ ستر مرضی خلاف چھ تمہ ستر دس ذہنہ منز ووتلان روزان۔

کینز لٹہ چھ بیم مریضن کائٹہ لائٹہ یا ناسہ تر اسہ وٹک
 خیالات تہ یوان۔ حالانکہ لٹہ چھنہ بیم خیالات پسند کران، نہ چھ
 بیم پٹھ عمل کران۔ پوز بیم خیالات چھ سبٹھ تکیف دہہ آسان۔
 بعضے چھ تھن مریضن دوی دوہس بدلے خیال ووتلان
 روزان۔ مثلاً تم چھ جراثیموتہ گر وعبار لٹھونہ آسان آمتی یا تم چھ
 کینسر تہ ایڈز، ہشن بہار بن منز ہنہ آمتی آسان

Compulsion کا نہہ کام مجبورن دوہراونی۔

اتھ بہار منز ہنہ آمت مریض چھ گنہ ساعتہ اکے کام بار بار
 کران۔ مثلاً لٹہ وادن اتھ کھور چھلان روزان یا ہتہ لٹہ وچھان
 ز دروازہ کو رابند کتہ نہ۔ اکثر مریض چھ زانان ز تمکو گریہ کام تہ دبار
 کرنی چھنہ ضروری۔ مثلاً اتھ چھ صاف یا دروازہ چھنہ یلہ۔ اما پتہ دس

اوس منز چھيے ييمہ کامہ کرنگ شديد تقاضہ ووتلان روزان۔ تم ہر گاہ یہ کام کرن نہ یا یہ کام کرنہ نشہ رکاونہ بن، یمن چھنہ تسلی یوان۔ بعضے چھ تھبن مریضن باسان ز اگر نہ یہ کام کر، خبر کائہ غایلہ ماگزہ۔
اوسى ڈی (OCD) کوتاہ عام چھ:

وچھنہ چھ آمت ز عام طور چھ ز فیصدی لوکھ زندگی منز گنہ
نتہ گنہ رنگہ اتھ بہار منز ولہ آمت۔ مردن تہ زنانن منز چھ امہ بہار
ہند تنوسب برابر۔

اوسى ڈی (OCD) کتھ حدس تام ہیکہ شدید آستھ؟
اوسى ڈی ہر گاہ شدید آسہ، تیلہ چھ گرباژن ستر رت ورتاؤ
کرن، یمن ستر زیادہ وق گذارن، گر کس گنہ معاملس منز دلچسپی نوز یا
باقاعدگی سان کائہ کام کرن۔ ہر گاہ یٹھ مریض پنہنن گرباژن
پننس اتھ وطیرس منز شامل کرچ کوشش کر، تم چھ تنگ تھ
ناراض گنہان۔

یمن لوکن اوسى ڈی (OCD) آسہ، تم چھ پاگل آسان؟
یمن لوکن اوسى ڈی (OCD) آسہ، تم چھ پلگل ٹھیکہ
آسان۔ اما اکثر چھ تھ بہار امہ بہار ہند اظہار کائہ نش کرنس پتھ
روزان ز لوکھ ماون یہ چھ پاگل۔ حالانکہ تھ مریض چھ امہ موجب
تہ پریشان آسان ز امہ بہار کنز گوتھ نہ تس پانس پٹھ اعتبار

وٹھس۔ یعنی تُمس گوڑھ پننس پانس پٹھ قویٰ روزن، پیلہ زن تڑھ
کتھا چھینہ آسان۔

اوسی ڈی (OCD) کتھ وائسہ منز چھ شروع گڑھان؟

اوسی ڈی (OCD) چھ کھسہ ونبہ جوئی یا 22/20 وری شہ
وائسہ منز شروع گڑھان۔ اتھ وائسہ اندر چھ علامات گنہ تہ وری کلہ
کڈتھ ہربکان تہ پائے چھ ختم تہ گڑھان۔ اما دُبار تہ چھ نمودار
سپدان۔ مریض چھنہ تو تام کائسہ ہند مدد منگان یو تام اتھ بہمار
واریاہ کال گڑھ۔

ہرگاہ اوسی ڈی (OCD) بہمار علاج پیہ نہ کرنہ تیلہ کیاہ ہیکہ
سپد تھ؟

ہرگاہ بہمار معمولی نوعیت آسہ، واریاہ لؤکھ چھ پائی پائے ٹھپکھ
گڑھان۔ ووں ہرگاہ تکلیف درمیانہ یا شدید نوعیتک آسہ، تیلہ چھنہ
عام طور تھ بہمار علاجہ ورائے بلان۔ حالانکہ گنہ گنہ چھ وقتی طور
علامات تہ ٹھپکھ سپدان۔ کیشنون بہمارن ہند تکلیف چھ وقتس ستر
ستر بڑان، پیلہ زن کیشنون بہمارن ہند کی علامات ذہنی دباویا مایوسی
ہنز صورت پز او تھ پیہ ہن واش چھ کڈان۔ عام طور چھ علاج کرنہ
ستر تھن بہمارن راحت و اتان۔

اوسى ڈى (OCD) بہمار ہند وجہ کیا ہے؟

جینز (Genes)۔ اوسى ڈى (OCD) بہمارى چھنے عام طور موروثى آسان۔ اوے چھ گنہ گرس مزار کہ کھوتہ زیادہ تھى بہمار آسان۔

ذہنى تناؤ:- یمن لوکن اوسى ڈى (OCD) تکلیف آسہ، یمن مزار چھ الہ پلہ تریم حصہ بہمارن مزار ذہنى دباؤ ہوک حالات تہ واقعات نڈیران۔

زندگی مزار تبدیلی تہ:- بیلہ کائسہ اچانک واریاہ ذمہ واری یہ شانن پٹھ پین۔ یعنی بالغ سپڈن، شرم (اولاد) نہ آسن، بے روزگار آسن بیتہ۔ امہ وحتہ چھ اوسى ڈى (OCD) بہمار ہند کلہ کڈن زیادہ یقینى بنان۔

دماغى تبدیلی:- تحقیقہ تلہ چھ نیوٹ ز ہرگاہ کائسہ ہنا زیادہ دختس اوسى ڈى (OCD) بہمارى روز، تہتس بہمارس چھ دماغس مزار کہ کیمیکل سیروٹونن عملہ ستر خرابی پاد سپدان۔

شخصیت:-

یمن لوک واریاہ صفائی پسند یا پڑتہ کائسہ کام ربطہ ضبطہ، رتہ آسہ تہ اعلیٰ معیار مطابقت کرن واکر آسن، تہتس لوکن اندر چھ او

سی ڈی (OCD) پادگروہنکی زیادہ امکانات آسان۔ عام زندگی منز
چھ یم چیز فایڈ مند آسان۔ اما تیلہ حد نمبر نیرن یعنی حد کھوتہ زیادہ
بڈن تیلہ چھ یم او سی ڈی (OCD) یس کن لمان۔

سوچنگ انداز:-

اسہ چھ واریاہ لہ عجیب و غریب خیالات ووتلان۔ مثلاً
ہر گاہ بے کانسہ بز وٹہہ کن گڑھ، تمہہ و ز کیاہ سپد؟ بے ماہیکہ پانسے کاٹہہ
ودار و اتنا و تھ۔ اُسی چھ یکدم تھئی ہوئی خیالات پٹنس ذہنس منز شبقہ
بہنا وان روزان۔ اما کینہہ لؤکھ چھ پٹنن خیالات ہند کی پیتیاہ پابند
آسان ز تم چھ سوچان ز تھئی ہوئی خیالات گڑھن نہ تہی۔ تھئی لؤکھ
چھ فکر منز روزان ز وول گڑھن نہ دُبار تھئی ہوئی خیالات کلہ کڈنی تہ یم
لؤکھ اتھ فکر منز روزن، تمہن چھ یم خیالات زیادہ دے ہران۔

اوسی ڈی (OCD) کینا ز چھنہ ختم گوہان؟

واریاہ لہ چھ اوسی ڈی (OCD) یکو مریض پٹنی علامات کم
کر پنچ کوشش کران روزان، نیمہ کنی تہند کی خیالات بڈان چھ۔
مثلاً: وہم ذہنہ منز نمبر کڈ پنچ کوشش کرتھ یمن خیالاتن دہماغس منز
نہ ووتلنہ دین۔ امہ کوششہ ستری چھ یم خیالات بڈان روزان۔
کمپلشنز بار بار انجام دینہ ستری، کاٹہہ کام گر گر کر نہ ستری یا لؤکن

نشہ پڑتھ وقتہ تسلی طلب کرنہ ستر چھ خوف کینوس کالس گنہ حدس تام
کم گڑھان۔ اما امہ ستر چھ مریض سند یہ خیال پیہ تہ در بر پڑاوان نہ
پیہ کامہ کرنہ ستر چھ کونستام و دکھ کام سپدنہ نشہ اتھ گڑھان۔ لہذا
چھس دویمہ لٹہ پیہ کامہ کرنک دباؤہران۔

تتھ صحیحی تہ رتی خیالات ذہن منرائی، بیوستر چھ خیالات ختم
گڑھن۔ ہر گاہ کائہہ ذہن منرائی، تس پڑتم ترک گڑھ تو تام پڑاوان
یو تام پریشانی ختم گڑھ۔

پانے پانس واٹن:

وہمس ستر مقابلہ گڑھ زور زار کار کرنس لکن باسہ بیہوے
عجیب ہیو۔ پوزامہ ستر چھ پنڑ سوچ قبو کرنہ پوان۔ پنڑ وہمہ تھد
تھد و تھد ریکارڈ کرنہ تہ پتہ گر گر بوڑنی یا کاکس لکھتھ بار بار پرنی۔
یہ عمل روزانہ کم از کم اڈس گائٹس کرنہ، یو تام یہ پریشانی کم گڑھ۔
Compulsions قبو کرنچ چھ کوشش کرنہ۔ اما
Absessions چھ رکاؤنی۔ پریشانی کم یا ختم کرنہ باپتھ گڑھ نہ
شراب چون۔

ہر گاہ کائہہ مذہبی اعتبار خیالات پریشان آسن کران، تھلیہ پڑ
تمس کائہہ مذہبی عامل مس ستر کتھ گڑھ یہ معلوم کرن زیم خیالات ما

چھ اوسی ڈی (OCD) کہ سبب۔

اوسی ڈی (OCD) یک علاج:-

ایک علاج چھ دوپہ طریقہ سپدان۔ اکھ CBT یعنی

Exposure and Response

Prevention.(ERP)and Cognitive Threapy (CT)

رہبری حاصل گرتھ پانس مدوکرن:-

تھن بہارن پز، گنہ کتابہ، ٹیپ، ویڈیو، ڈی وی ڈی یا گنہ سافٹ ویئر چ رہبری حاصل کرنی۔ کانہ پیشہ ور معالجس تہ پز مشورہ ہون تہ اُمی سند مدوحاصل کرن۔ یہ طریقہ چھ تمہ وز زیاد کارگر روزانہ ییلہ مریضس لوتوے یا معمولی اوسی ڈی (OCD) آسہ تہ پانس پٹھ یوتاہ بھروسہ تہ اعتماد سبس زسہ ہیکہ پن پان پانہ سند ارتھ۔

ماہر نفسیات سبز زیر نگرانی تنہا یا گز و پس منز علاج:

یہ ہیکہ ملاقات یا فون کہ ذریعہ کرنہ تھ۔ یہ چھ عموماً ہفتس منز کہ یادہ لٹہ 25 پٹھ 30 ہن منٹن تام آسان۔ مثالہ یہ چھنہ وقتس پٹھ او موکھ و ارتھ ہبکان تکیا زتس چھ واریا ہن کارن

واتن پوان۔ یتھ شخص چھ پریشان روزان زتس گوژھنہ مکانہ دزن
یا گڑھ نہ گرس ژور گپھن۔ ہر گاہ تم گڑک پڑتھ کانہہ چیز پھری
پھری تہ وچھمت آسہ۔ تم چھ تمس سارنہ چیزن پنڈ اکھ فہرست
بنوومت آسان۔ یمن چیزن تس را چھ کرنہ چھ، مثلاً دیگہ، چاہہ کتہ،
چؤلہ، دار بریتز۔

سہ چھ علاج ابتدائی مرحلہ پٹھ کران۔ دیگہ اوس دار پاپہ
لٹہ بجایہ اکے لٹہ وچھان۔ گوڈ گوڈ اُس تس پریشانی سپدان۔ تم
ہیوت پٹن پان دبار وچھن۔ تم اوس پٹن پان اتھ کتھ پٹھ تہ آماد
کو رمت زسہ ونہ نہ یمن چیزن ہنزنگرانی کرنہ باپتھ پنہ خاندانہ
تہ، نہ ونہ تس زگر چھا محفوظ کرنہ نہ۔ تم سٹد خوف سپد وار وار دون
ہفتن اندر کم۔ پتہ واتہ دویس مرحلس منز چاہہ کٹلہ پٹھ تہ تہ
پاٹھی گڑھ بڑونہہ بڑونہہ پکان۔ حتی کہ ووں چھ سہ گر کانہہ چیز
وچھنہ ورائی نیران تہ دفتر وٹس پٹھ واتان۔ کانٹیو
تھیراپی (Cognitive Thearapy) چھ اکھ نفسیاتی علاج۔ تہ
اندر کوشش چھ پوان کرنہ زمریفس گڑھ امہ نشہ تھہ وٹھن۔

یہ چھ تمہ ساعتہ کارگر ثابت سپدان ییلہ بہمار
Absession کنی پریشان آسہ۔ اما Compulsion آسہ نہ
بہمارس سپدان۔

اینٹی پرسنٹ ادویات:

ایس ایس آر آئی (SSRI) دواہ چھ دوشوے
 Absessions تہ Compulsions کم کران۔ یم چھ تمن
 بہارن ہند خاطر فاید مند یمن نہ ڈپریشن آسہ۔ یم ہسکن زھرے
 سائیکو تھراپی تہ ورتاؤنہ ہتھ۔ ہرگاہ ایس ایس آر آئی (SSRI) ستر
 ترہن رتن علاج کرنہ باوجود کائہ فاید واتہ نہ تیلہ گزہ کائہہ دؤیم
 ایس ایس آر آئی (SSRI) یا پیہ کائہہ کلومی رامین ورتاؤن۔

ERP طریقہ علاج ستر کوتاہ فاید ہیکہ و اتھ؟

مکمل ERP طریقہ علاج کرنہ ستر چھ قریباً 33 فی صد
 بہارن کافی فاید و اتان۔ یم مریض ٹھیکہ چھ سپدان، تموئز چھ الہ
 پلہ 25 فی صد بہارن دبار یم علامات کلہ کڈان تہ تمن چھ پیہ
 علاج کرئچ ضرورت پہوان۔

دواہ:-

الہ پلہ چھ 20 فیصد بہارانی ڈپریشنٹ دواہو ستر بلان۔
 اوسطاً چھ تہند بن علامتن ہند تعداد نصف روزان۔ اینٹی ڈپریشنٹ
 دواہ چھ اوسی ڈی (OCD) یس واپس پیہ نشہ پتھ رٹان۔ یمن

دواہن ہند اثر چھ بیم علامات ختم گزھنہ پتہ تہ کینٹون وڈرین روزان۔ بیم مریض دواہ بند کرن، تمن چھ کینٹون رتہ منز بیمہ علامات پیہ ووتلن ہوان۔ ہرگاہ دواہن ستر ستر کو گنیٹو ہیو ستر تھیراپی (Cognitive Behaviore Therapy) تہ کرنا وینہ، تیلہ چھ بیمہ علامت ہند واپس ینگ خدشہ سبٹھاہ کم روزان۔

دواہن ہند طریقہ کار چھارت کتہ سائیکوتھیراپی؟

Exposure Response Treatment

(ERT) ہسکو ماہرانہ مشور وراے تہ کرتھ۔ (امایمن معمولی نوعیتک تکلیف آسہ)۔ واریاہن مریضن چھ امہ ستر فایدہ و اتان۔ گوڈ گوڈ معمولی پریشانی سپدنہ پتہ چھنہ بیم کاتھہ مضراثر۔ دویمہ طرفہ چھ بیم سبٹھاہ حوصلہ دنگ تہ مشقت کرنچ ضرورت۔

CBT تہ دواہ ستر چھ ہوئے فایدہ تھن بہاران دا تھہ ہسکان۔ ہرگاہ کاتھہ لو تہ وراے اوسی ڈی (OCD) آسہ، تس ہیگیہ سی بی ٹی (CBT) ستر فرق سپدتھ۔ ووں گوہرگاہ کاتھہ شدید اوسی ڈی (OCD) آسہ، تکر سندر باپتھ چھ بیک وقت دواہ تہ سی بی ٹی (CBT) طریقہ ستر علاج کرنا وں بہتر۔ تھن مریضن پڑ ماہر نفسیات ستر ضرور مشور کرن، یس مریضس پیہ تہ کینٹھ مشور دتھ

ہیکہ۔ ہر گاہ بہارس ابتدائی علاج کرتے ہوئے دوتہ تیلہ کیا ہسپد؟
 پینس ماہر نفسیات (ڈاکٹر) ستر پڑتھن مریضن پیہ
 مشورہ کرن۔ ستر زیاہ فایہ واتہ۔ ستر ہیکہ سہ مشورہ دتھہ ز
 Cognitive Thrapy یادواہن ستر ماپیہ Exposure
 Treatment تہ کرن تاکہ اینٹی ڈپریمینٹ دواہ بن یکوٹہ تہ
 دہ۔ مثالہ کلورپرائیم تہ سیٹا لورپام۔ دویمن نفسیاتی معاملن،
 گھبراہٹ، ڈپریشن تہ نشہ کرنس کن تہ پیہ ظون دہ۔ اینٹی
 ڈپرینٹ ستر بن اینٹی سائیکوٹک دواہ تہ دہ۔ مریض ہند بن گر
 باژن ستر مشورہ کرن تہ تہ ستر پریشانی کم کرنچ کوشش کرن۔
 مریضس چھا علاجہ باپتھ ہسپتالس منزداً خل روزن؟

ہسپتالس منز چھ یمن سورتن منزداً خل روزن:

ہر گاہ بہار منز شدت گرتھ تہ مریض ہیکہ نہ پنن خیال کرتھ
 یا مریضس بن خود کشی کرنکو خیالات۔

بہارس آسن پیہ کیشہ نفسیاتی مسئلہ۔ مثلاً ایٹنگ ڈس آرڈر،
 تیز و فرینیا یا واریاہ شدید ڈپریشن۔

بہار ہیکہ نہ بہار ہند بو علامتاؤ کن کلینک داتھ۔

بہار ہند بن گر کن تہ یارن دوستن ہند باپت مشورہ:-

اوسی ڈی بہمارن ہند ورتاؤ چھ وار یاہ لہ گرباؤن ہند باپت
سبٹھاہ پریشان کرؤن آسان۔ تین پڑیہ یاد تھاؤن زسہ چھنہ زانتھ
ماتھ گرباؤن ہند باپتھ مشکلات پاؤ کران بلو کہ چھ سہ امہ بہمار ہند
مقابلہ کرپچ کوشش کران۔

بنان چھ مریض لگہ یہ ٹینس منز کیشہ وخ زتس چھا علاج
ضرورت۔ تس پڑ دلا سہ دیں زسہ سمکھن اوسی ڈی (OCD)
تکلیف متلق کاٹہ ماہرس۔

اوسی ڈی (OCD) یس متلق پڑانکاری حاصل کرڈی۔

اُسی ہبکوتس Exposure علاجس اندر مدد کرتھ تہ تمک شند
پن ورتاؤ اُکس ٹاٹھک شندک پاٹھک بدلاؤ تھ۔ اسہ پڑیمن مریض تسلی
دھ حالاتن ہند مقابلہ کرؤن تہ تمک سنز پریشانی ہند احساس دؤر کرؤن
یتھ سہ وار وار سندر۔ ہرگاہ مریض تشدد کرکے خیالات ووتلان
آسن تہ اتھ پٹھ آسہ سہ عمل تہ کران، پریشان گڑھنچ چھینہ ضرورت۔
مریض پڑ پڑ ژھن زسہ چھا تیندس ڈاکٹرس (ماہر
نفیاس) اسہ بڑوٹھہ کنہ سمکھن یڑھان۔

یہ طریقہ علاج چھنہ پریشانی تہ Compulsion ہرنہ
دوان۔ ہرگاہ کاٹھہ بہمار دہنی دباؤس اندر وار یاہس کالس روز، سہ
چھ پتہ ہنہ ہنہ امیک عادی بنان تہ تمک سنز گبراہٹ چھنہ کم گڑھان۔

یہ اصول نظرِ تل تھا و تھ چھ اتھ علا جس دوران مریض تمن حالات ہند
مقابلہ کرنا و نہ یوان، یمن ہند تمنس وہمہ چھ آسان۔ مثلاً گردنہ میڑ
بر تمن چیزن اتھ لاگن۔ یا تھ کئی گر گر اتھ چھلنی، یو تام نہ تھر ستر
گھبراہٹ کم گزہ۔ یہ علاج چھ یکہ وٹے پور کرنہ کھوتہ بہتر درجہ
بدرجہ کران روزن۔

تمن چیزن ہند فہرست بناؤن یومو ستر مریضس گھبراہٹ
آسہ گزہاں یا یومو چیز ویشہ سہ دؤر آسہ روزان۔

تم حالات تہ خیالات پننس فہرست کس اُخرس پٹھ
تھاؤنی، یومو ستر کئے پہن گھبراہٹ آسہ سپدان تہ تم چیز پٹھ کنہ لکھنی،
یومو ستر زیاد گھبراہٹ آسہ گزہاں۔

گوڈ گوڈ تمن حالات ستر مقابلہ کرن، یومو ستر کئے گھبراہٹ
آسہ گزہاں تہ پتہ تمن چیزن گن ظون پھرن یومو ستر زیاد گھبراہٹ
گزہاں آسہ۔ تو تام پز نہ بڑوہہ گن پکن یو تام نہ بڑوٹھک مین
چیزن ہند نتیجہ نیر۔

یہ عمل چھ روزانہ اُکس دون ہفتن تو تام کران روزن
یو تام نہ کم از کم نصف گھبراہٹ دؤر گزہ۔ گوڈ گوڈ چھ اتھ اڈ پٹھ
اکھ گائٹہ تام عمل کرن۔

مریضس ہکون اُسر اُکس نفسیاتی علاج کرن و اُلس ماہرس

ستر تھاتھ۔ اما زیادہ پہن چھنے یہ عمل پاؤں پائے بہارس کر فی۔ تے
 انمانہ تہ رفتار کر فی نیمہ رفتار سہ برداشت ہیکہ کرتھ۔ یہ پڑ یاد
 تھاؤن ز گھبراہٹ چھنے تکلیف دہہ ضرور امانو قصان دہہ چھینہ۔ آخر
 سپد مستقل ور زش کرنہ ستر دؤر۔



یاداشت تہ ڈیمیشیا (Dementia)

کُنہ ساعتہ چھ اسہ کانہہ چیز مُشتہ گڑھان۔ وول گود
 وائس ہرنس ستر ستر چھہ مشنچہ عمل بیہ ہن تہ بڈان۔ اُخر کیاہ وجہ
 چھہ تہ تم کم مسائل چھہ یو کزی اسہ کانہہ کتھ یا کانہہ چیز مُشتہ چھہ
 گڑھان۔ مُشتہ گڑھنکی و تھنکی پوٹھکی وجوہات چھہ تھہ کزی:
 ذہنی دباوتہ پریشانی:-

ذہنی دباوتہ پریشانی چھہ تم تکلیف یمن منز بہار چھہ ہنہ
 آسان آمت۔ اما پانس اُندر پکڑ حالاتونشہ چھہ بے خبر آسان تہ یہ
 بہار چھہ کانہہ گن یا گنہ کتھ یا چیزس گن توجہ یا ظون ہبکان
 پھر تھ۔ تھنکی بہار چھہ سوچان زہنڈ یاداش چھہ ختم ہوان گڑھن۔ اما
 زیادہ امکان چھہ امہ کتھ ہنڈ زو اُنسٹھ انسان چھہ یاد کم روزنچ شکایت
 کران۔ دراصل چھہ تم Dementia پکڑ مریض آسان ہنمتی۔
 وائس:-

عمر رسید انسان چھہ کتھ یاد تھاونی، پر ز ناؤن یا لوکن ہنڈی
 ناو یاد تھاونی مشکل باسان۔ دُچھنہ چھہ آمت زہنڈاہ (۵۰) وری اپور
 وائتھ چھہ یاداشکی مسلہ زیادہ کلہ کڈان۔

پن پان گوہن ، بور گوہن یا ہند رکھسہ :۔ یمو کیفیہ وکری تہ
چھ یاداش متاثر گڑھان :

جسمانی صحت ناساز روزن گوہ بوزن ، گاش کم گوہن ، نشہ
کرن ، ہند ردوہ کھیون یا وار یا ہس کالس گنہ دادیک شکار روزن تہ
چھ یاداشس پٹھ اثر تر اوان ۔

تھایر اند غدود پچ صحی کام نہ کرنی چھ بدنس تہ دہماغس
کمزور کران تہ سست بناوان ۔ ولس تہ شوہہ نارس تکلیف آسہ کرنی
چھ یمن تام آکسیجن کے پہن واتان ، نیمہ کرنی دہماغس پٹھ تہ اثر
چھ پوان ۔ بلڈ پز بشر تہ شوگر ہر گاہ کم یا زیادہ آسہ ، یمن ہند تہ چھ سید
سیو دہماغس پٹھ اثر واتان ۔

ہر گاہ چھاتہ ہند تکلیف یا انفیکشن آسہ تہ کھن چین مناسب
آسہ نہ ، تمیک اثر تہ چھ انسان ہندس یاداشس پٹھ پوان ۔

ڈیمیشیا (Dementia)

یہ تکلیف چھ نئی یاد دی طور وائٹسٹھ انسان متاثر کران ۔ اما
شیتھ وری وائٹسہ ہند و ہہ فیصد لوکھ چھ یاداش کبن مسکن منز ہینہ
پوان ۔ یمو منز چھ عام مسلہ الزائمر تکلیف ۔ یہ دود چھ مختلف ہمار بن
ہند وجہ بنان ۔ مثالے ناکار یاداش ، صحی الفاظ زارنس منز مشکل یں ،

دوہ دیشہ چین کا مبن اندر مشکل میں مثالے پلو نہ پائے بدلاؤ فی، گنہ
 کارس متعلق نہ کاٹھہ فاصلہ ہبکن گرتھ، شخصیتس منز تبدیلی ہی، معمولی
 کتھن پٹھ شرارت کرن تہ اگا دگڑھن۔ یمن چیزن منز دلچسپی یوان
 اوس، یمن منز کمی ہی۔ شک تہ شبہات پاد گڑھن، پریشانی، ذہنی دباؤ
 کنہ مانن زامی سز ذہنی صلاحیت چھینہ وونی گوڈنچ ہش۔ اوسہ
 اوسن تہند بن گرباژن پور پٹھ فکر تران۔ حالت زیاد خراب
 گڑھنہ ستر چھ تہتھس بہمارس پنہ گرج زان تام راوان، یوتاہ زسہ
 چھنہ پنہ خاندانہ یاشر بن تہ پرزناوتھ ہبکان۔ وار وار چھ بہمارس
 اتھ داس شدت گڑھان۔ یہ عمل چھ عام طور تیزی سان ودتلان۔
 اماکنہ گنہ چھ ہنہ ہنہ ہران۔ کینز لٹہ چھ فالج گڑھنکی معمولی حملہ تہ
 سپدان۔ اتھ چھ ملٹی انفارکٹ ڈیمیشیا ونان۔ یمو فالجہ کو حملہ کنہ چھ
 ڈیمیشیا (Demeutia) کبن علاماتن اندر ہنگہ منگہ تیزی یوان تہ
 حالت چھ پیہ ہن یگران۔ تاہم بیم حملہ چھ وری پتہ وری تہ ہبکان
 گڑھتھ۔ ووں گوامہ ستر چھینہ کاٹھہ خاص تبدیلی یوان۔ امہ قسمک
 ڈیمیشیا (Demeutia) ہبکہ موروثی تہ اوستھ۔ کیشہ تہتھ بہمار، یمن
 نیمہ کتھ ہند احساس چھ گڑھان زتم چھ امہ بہمار وکومتہ۔ تم چھ
 امہ ستر پاد سپدن والبن علاماتن مثلاً یاد شیج کمزوری، دوہ دیشج کام کار
 کرنس منز مشکلاتن بیتر سان تہ پٹن پان یمو ے مطابق بدلاوان۔ تم

چھہ پزرتسليم کران زِ تمن چھہ دؤيمین پڙھ بھروسہ کړن۔ پښتھ پاښور
چھہ تم پښتہ را چھہ راوځھ باپتھ دؤيمین تہ مدد منگان۔ اما کيښه مريض
چھہ پښتہ کتھ مانان زِ تمن چھہ کاښه مسلہ۔ پښتھن لوکن مدد کړن چھہ
مشکل بنان۔

سوال چھہ زِ ډيميشيا (Dementia) کيڼا زِ چھہ گڙھان۔ پزرت
چھہ پښتہ زِ ماہر نفسيات چھہ ډنہ امہ کيڼ حقيقي وجوہاتن ہند پښتہ کډنس
منز کامياب سپډر مټر۔ اما کم کاسہ وجوہاتن ہند انداز چھہ لوگمت۔
کيڼر لږ چھہ ډيميشيا (Dementia) بہارک خاندانی يا موروثی
آسان۔ پښتھ پاښور زن الزام تکليف خاندانس منز اسہ کھوتہ زياد
نفرن منز تہ ہيکہ استھ۔ ډاون سنډ روم سټر متاثر نفرن چھہ ډيميشيا
(Dementia) واريہ عام۔ کلس کاښه شديد چوٹ لگنہ کڙتہ چھہ
ډيميشيا گڙھنگ واريہ خطرہ بکان پښتھ۔ بلډ پزبشر ہرنگ، شوگر،
کولسټرال، سگريټ نوشی، شراب نوشی تہ زياد وزن آسنہ سټر تہ چھہ
ډيميشيا گڙھنگ خطرہ روزان۔ تيليا زيکو چيز و سټر چھہ خون دباغس
تام واښن مشکل سپدان۔ ډيميشيا ہک اکھ قسم چھہ تمن لوکن گڙھان،
بیم پارکينسن، بہار منز بہنہ پوان چھہ۔ ډيميشيا کس ا کس قسمس چھہ
کورا کو ف سنډ روم ونان، یس کھسہ ډنہ جوانی منز عام طور سپدان
چھہ۔ پښتھ يادا شکس تھ حص متاثر کران، يميگ تعلق واقعات ياد

تھانوس ستری چھ آسان۔ یہ تکلیف چھ وٹامن ہنز کمی کنی جاے
کران۔ شراب نوشی کنی چھئے یہ بہاری زیادے کلہ کڈان۔ کیٹزن
حالاتن منز چھ انفکشن مثالے کروزیلی جیکب ڈزیز یا ایڈز بہاری ستری
تہ ڈیمیشیا (Dementia) گڑھتھ ہکان۔ مناسب طریقہ زندگی
گذارنہ ستری چھئے یاداشس رچھ وائان۔ تھئے پاٹھر ہرگاہ ڈائیری
ہند استعمال کرتھ اہم واقعات تہ کتھ لیکھتھ تھاؤو، یمن بہارن روزیہ
خبر زراتھ کیاہ سپد تہ از کیاہ چھ کړن۔ پننن یارن دوستن تہ نزدیکی
رشتہ دارن لیکھتھ کاٹھہ چیز سوزنہ ستری تہ چھ اتھ یاداشس مدد
میلان۔ باقایدگی سان ورز کړن، اعتدالہ سان کھن چن کړن،
سگریٹ تہ شراب نوشی نشہ پرہیز کړن تہ صحی عانک یا بوزنگ آلہ
استعمال کړن۔ یو چیز و ستری روز اکھ انسان اؤرتہ دؤر۔ تھئے پاٹھر
پڑ باقایدگی سان جسمانی چک اپ کرناؤن۔ تیکنیز جسمانی معائینہ
کړن چھنہ فقط صحت مند روزئسے یوت ڈکھ کران بلو کہ چھ الزائیم
تکلیف فوری پے لگانوس منز تہ مدد کران۔ اگرچہ الزائیم بہاری
اُکس وریس یا امہ کھوتہ زیاد کالس تہ دواہ استعمال کرنہ پتہ کم
ہن کرنہ۔ اماڈپزیشن والبن چھنہ گنہ تہ صورتس منز ڈاکٹرس ور اے
علاج کرناؤن۔ دہماغس پٹھ تہ پڑنہ زیاد دباؤ تراؤن۔ مثالے
زیاد لبکھن پړن، مولوماتن وؤن دیں یا تھ کئی گنڈن دړگن بیتہ،

بیمہ ستر دباغس پٹھ زیاد دبا وپیہ۔

ڈیمیشیا (Dementia) کس بہارس بڑوہمہ کنہ چھ کیشہمہ
 معلومات یوان تھاوہ۔ پتہ چھس یوان ونہ ز "نرتہ کریمن معلوما تن
 ہنز وکھن۔" یہ عمل چھ 80 فیصد کارگر ثابیت سپرہنز۔ دودہ یا تارخ
 زانہ موکھ چھ کلینڈر یا ڈائری ورتاوس یوان انہ۔ "جنگلو بلویا" چھ
 تہتھ اکھ جز، یس "میدن بیر" ناوا کہ کلہ نشہ چھ حاصل یوان کرنہ
 ۔ پزانہ زمانہ پٹھ چھ خیال یوان کرنہ زیہ چھ یاداشس ہر بر کران۔
 بیہ چھ جسمس اندر مؤجوز ہریلہ مواد صاف کران تہ دباغس منز
 خونک رفتار بہتر بناوان۔ ہرگاہ امکو ضمنی اثرات زیاد چھنہ، اما توتہ
 چھنہ یہ تھن مریضن پٹھ ورتاوہ یوان، یمن خون تیج شکایت آسہ
 یا ایم "ایمپیرین" یا "وارمیزن" دواہ استعمال آسن کران۔ وٹامن
 ای (Vit.E) چھ سویا بین، گل آفتاب، کپسہ بیالہ، گاڈ ہنڈ کز ہنماز
 کہ تیلہ، موہتر چیزن منز آسان۔ کیشن لوکن ہنڈ خیال چھ زیہ چھ
 الزائمرک علاج کرنہ باپتہ مفید۔ اما تھ چھ مزید تحقیق کرئج
 ضرورت۔ ضرورتہ کھوتہ زیاد وٹامن ای چھ نوقصان واتاوان۔ لہذا
 چھ ماہرن ہنڈ وٹن ز امکو گڑھن نہ 200 کھوتہ زیاد یونٹ
 استعمال کرنہ۔

ہرگاہ کاٹسہ باسہ زتس چھ یاداش متاثر سپدان، ٹمبس پز یکدم

ڈاکٹرس سمکھن۔ سہ ہیکہ رتی پاٹھکر معائنہ کرنہ پتہ تہ خونس ٹیسٹ
 گرتھ ورتھ زیہ چھا طبعی کنہ نفسیاتی مسلہ۔ کائہہ معاملہ نہ آئسکس
 صورتس منز ہیکہ ڈاکٹر تمس مطمئن تہ گرتھ۔ کائہہ مسلہ یا معاملہ آسنہ
 کس صورتس منز پز کائہہ سپیشلسٹ مثلاً فزیشن، مائبر نفسیات،
 نیلورالجسٹ مائبرس ستر مشورہ کرن۔

ادویات

Antidepressants

یہ دوا مضمونٹس مٹرسپڈ اینٹی ڈپریسینٹ دوا ہے جنہیں ہنر ذی کرفصیلہ سان۔ یہ دوا اسی زانو زیم دواہ کتھ گنی چھ استعمال کرنی یوان۔ یم کینا زچھ یوان تجویز کرنی، یمین کیناہ مفیدہ مضرا اثرات چھ تہ پہند متبادل کیناہ چھ۔

گوڈ وچھو اسی ز اینٹی ڈپریسینٹ دواہ کیناہ چھ آسان۔ یم دواہ چھ ڈپریشن دادک علامات دؤر کران۔ یم دواہ آے وہمہ صدی ہندس ہنر مس دپلس مٹر باز رتڑا دہ۔ تنہ پٹھ چھ یم از تام مسلسل ورتاوس انہ یوان۔ از کل چھ الہ پلہ 30 تھکی دواہ باز رس مٹر دستیاب۔ یم چھ ژورن رھن مٹر با گراونہ آہتر :

(۱) ٹرائی سائی کلک

(۲) مونو امائن آکسیڈیزائن سیٹرز

(۳) سیلیکٹو سیروٹونن وی اپٹیک اتھیٹرز

(۴) سیروٹونن فارایڈر نیلین ری اپٹیک اتھیٹرز

یم دواہ کتھ گنی چھ کام کران؟

یہ کتھ چھینے شیعہ زیم دواہ کیا چھ دہما غس منز مؤجؤد کیمیکلن
ہنز کار کردگی بڑاوان۔ یمن کیمیکلن چھ نیوروٹراسمیٹر زوانان۔ نیورو
ٹراسمیٹر زچھ دہما غچہ اکہ رگہ پٹھ دؤیمہ رگہ تام سکلن (خبر)
واتناوان۔ عام طور چھ ونہ یوان ز دون کیمیکلن فارایڈر نیلین تہ
سیروٹونین چھ ڈپریشن تکلیف ستری سڑون تعلق۔

اینٹی ڈپریشنٹ دواہ کمں بہمار بن باپتھ گڑھ ورتاوس انہ یمن؟

ییلہ درمیانی درجہ پٹھ شدید درجک ڈپریشن آسہ۔ شدید
گھبراہٹ تہ گھبراہٹکو دور آسن پوان۔ (OCD) وہمک تکلیف
آسہ۔ طویل وقتس تکلیف روزن وز، تمن بہمار بن، یمن منز بہمار
واریاہ زیاڈ یا سبٹھاہ کم کھبن کھوان آسہ، شدید صدمہ واتنہ پتہ پاؤ
سپدن واجہن نفسیاتی بہمار بن۔

ہرگاہ کاٹسہ پے آسہ نہ زسہ کینا زچھ اینٹی ڈپریشنٹ دواہ
کھوان، تمس پڑپنس ڈاکٹرس ستری مشورہ کرن۔
یم دواہ کتھ حدس تام چھ کارآمد؟

تزن رتن ہند علاج کرنہ پتہ ڈپریشن کمں یمن مریضن:

اینٹی ڈپریشنٹ دواہ دنہ چھ یوان، تمو منز چھ 50 پٹھ 65،

فیصد بہمار صحت یاب سپدان۔ اے قسمک پوز اینٹی ڈپریشنٹ دواہ

ہرگاہ دنہ جن، 25 پٹھ 30 فیصد مریض چھ صحت یاب سپدان۔

حار آنی ہنر کتھ چھنہ یہ زیمین لوکن اثر نہ تھا ون دالک دواہ چھ
 ونہ یوان، تمو منز تہ چھ کیشہ ٹھیکھ گنہان۔ اما تہ چھ تمو تمام دواہو
 ستر سپدان، ایم سانبین جذباتن پٹھ اثر انداز سپدان چھ۔ دگ کم کرن
 والہو دواہو ستر تہ چھ یہ سپدان۔ اینٹی ڈپریشنٹ دواہ ہر گاہ مفید تہ
 چھ، اما داریاہن دواہن ہندری پاٹھی چھ پھنڈ فایدک دار و مدار تھ
 کتھ پٹھ تہ زاسر تھا و پھنڈ فایدک چ پڑھ۔

کیاہ اینٹی ڈپریشنٹ دواہن چھا مضر اثر تہ؟

آ۔ ضرور۔ ڈاکٹر س پڑاتھ بارس منز ضرور مریضس ون۔
 ہر گاہ ہمارس کاٹھہ جسمانی، ہماری آسہ، یا پتھ کالس منز آسہ ہیس، تس
 پڑ ضرور ڈاکٹر س ون۔ مختلف اینٹی ڈپریشنٹ دواہن چھ بیون بیون
 مضر اثرات آسان۔

ثرانی سائیکلکس: یمن دواہن منز چھ ایمی ٹوسٹیلین،
 ایپرائین، ڈوتھاپین، کلومیپرامین، بیتر شامیل۔ امہ قبیلہ کمن دواہن
 چھ بچہ خوشکی، اتھن تھر تھر، دلچ ڈبرائے (دھر کن) تیز سپدن، قبض
 روژن، ہنڈر کھسنی تہ وزن ہرن ہو مضر اثرات۔ زیادہ وائسہ
 ہنڈہن انسانن چھ یمو دواہو ستر سوچنس اندر دشاوری یوان۔
 پیشابس منز رکاوٹ یوان۔ بلڈ پڑ بشر کم گنہنہ کنی چکر یوان تہ دب
 لکنک وجہ بنان۔ ہر گاہ کاٹھہ دلگ تکلیف آسہ، تمہنڈ باپتھ چھ بہتر ز

سہ کھنیہ نہ اینٹی ڈپریشن دواہ۔ مردن ہیکہ یمو دواہو ستر جنسی کمزوری دتھ۔ ٹرائی سائیکلک اینٹی ڈپریشن زیادہ مقدر اس منز استعمال کرنہ ستر ہیکن خطرناک نتیجہ پرتھ۔

سیلیکیو سیروٹون ری ایٹیک اتھیٹرز (ایس ایس آر آئیز)۔ اتھ ڈرِس منز چھ فلو آسین، پیراکٹین، سرٹوالین، سٹالوپرام بیتردواہ شامِل۔ یمن دواہن ہند استعمال ستر پیہ کیشن ہفتن گوڈ گوڈ آؤن یادزوکھ۔ پیہ سپد گھراہٹ محسوس۔ دتھواکثر دواہو ستر چھ یڈ خراب گڑھان۔ ہرگاہ یم دواہ پتس پٹھ کھنہ بن، تیلہ چھ امیک امکان کئے روزان۔ یم چھ جنسی عمل تہ متاثر کران۔ پتہ چھ وچھنہ آمت زیم دواہ کھتھ چھ یم بہار لڑاے کران تہ ژوان۔ دوں گویہ چھ خالے گنہ ورسپدان۔

سیروٹون نارایڈرینلین ری ایٹیک اتھیٹرز (ایس این آر آئیز): یمن دواہن منز چھ وینلا فیکسین بیتر شامِل۔ یمن دواہن ہندک مضر اثرات چھ ایس ایس آر آئیز دواہن ہند بن مضر اثراتن ستر تعلق تھاوان۔ ہرگاہ کائسہ دلگ تکلیف آسہ، تمس پز نہ وینلا فیکسین استعمال کرن۔ یمو ستر چھ بلڈ پز بشر ہران۔ لہذا گڑھ بلڈ پز بشر تہ چک کران روزن۔

مونوامان آکسیڈیز اتھیٹرز (ایم اے او آئیز)

امہ قسمی اینٹی ڈپریشن دوا چھ از کل سبٹھاہ کم استعمال
سپدان۔ ہر گاہ ایم اے او آئیز یس ٹائر امان ناؤ چیزس پٹھ
مشتمل چھ، کھنس چھنس ستری استعمال کرو، بلڈ پز بشر ہیکہ خطرناک
حدس تام ہر تھ۔

مُضر اثراتن ہند یہ فہرست چھ پریشان کرؤن۔ ووں گوو
اکثر لوکن چھ کے مُضر اثرات پوان۔ نتہ چھنہ پوانی۔ ہر گاہ ووں
یم مُضر اثرات کاٹسہ پین تہ، کینٹو و ہفتو پتے چھ یم رفع گڑھان۔ اما
توتہ گڑھ یمن مُضر اثراتن ہنز پڑتھ کاٹسہ زان آسنی تاکہ یم اثرات
ہین محسوس کرنہ تہ پننس ڈاکٹرس نش پیہ پھنز باوتھ کرنہ۔ ساریوے
کھوتہ شدید مُضر اثرات چھ پیشابس منز رکاوٹ ہن، یاداشت کمزور
گڑھن، دب لگن، سوچنس منز مشکلات پاد سپڈی ہنر۔ یم مُضر
اثرات چھنہ عام طور صحت مند تہ نوجوانن متاثر گرتھ ہبکان۔
واریاہن ڈپریشن کبن مریضن چھ پانس کاٹھ نوقصان واناوٹک یا
خودکشی کرٹک خیال پوان۔ یمہ کتھ تہ گڑھن ڈاکٹرس باونہ
ہنہ۔ ہیلہ ڈپریشن ٹھپک سپڈ، یم خیالات تہ گڑھن پانی پائے ختم۔

اینٹی ڈپریشن دوا کھتھ ہیکنا کاٹھہ گاڑی یا مشین چلاوتھ؟

کیٹھہ اینٹی ڈپریشن دوا کھنہ ستری چھ ہنڈر کھسان تہ
انسان سُنڈ رد عمل چھ سست گڑھان۔ پزانو دواہو ستری ہتھ ہوو

سپدنک چھ زیاد امکان۔ اما کینہہ اینٹی ڈپریشن دوا چھ تم، بیم کھبھ گاڈی تہ ہکو چلا وتھ۔ یہ کتھ چھ بیٹن باؤنی لازمی زڈپریشن وائلس مریض سڈ توجہ تہ چھ متأثر سپدان تہ حادثات (Accident) گزھنگ چھ زیاد خطر روزان۔ اتھ بارس مژتہ پزڈاکٹرس ستر مشورہ کرن۔

کیناہ انسان ہیکنا اینٹی ڈپریشن دواہن ہند عادی ہتھ؟

انسان چھنہ بیم دواہن ہند تھ پاتھ عادی بنان، تھ پاتھ شراب، آرام دواہن (پلن) یا نکوٹین بیتر منشیاتن ہند عادی چھ بنان۔ نہ چھ فایڈ وائٹاویہ موکھ بیم دواہن ہر بر پوان۔ اما بیلیہ کاہہ مریض SSR Anis کھیون بند چھ کران، قریباً 33 فیصد بہمارن چھ یڈ خراب گزھان۔ نزلکو ہوو علامات چھ سپدان، گھبراہٹ گزھان، چکر پوان، کھوڑوئی خاب وچھان، بدنس یے بجلی شاک ہوو لگن بیتر علامات چھ کلہ کڈان۔ سبٹھاہ زیاد لوکن چھ SSR Anis دواہ بند کرنہ ستر سبٹھاہ کم تکلیف وائٹاون واکر علامات نر نیران۔ اما کینٹون ہند باپتھ چھ بیم واریاہ تکلیف دیہہ ہبکان آستھ۔ دواہ بند کرنہ ستر چھ بیم تکلیف دیہہ علامات ساریوے کھوتہ زیاد امکان چھ ”پیوکیٹین“ تہ ”ونیلایکین“ ناو دواہ استعمال کرنہ ستر۔

عام پائٹھر وٹو ز پیکہ وٹے اینٹی ڈپر سیسٹ دواہ بند کرنہ کھوتہ
چھ بہتر وار وار تہ مرحلہ وار کم کرتھ پتہ بند کرنی۔

SSR Anis، خود کشی ہندک خیالات تہ نوعمر:

تحقیقہ تلہ چھ نئیومت ز اینٹی ڈپر سیسٹ دواہ کھنہ ستر چھ
لوکٹن بچن تہ نوعمر شر بن خود کشی کرنک ز یاد خیالات ووتلان۔ (اگرچہ
خود کشی ہندک واقعات چھنہ ہران) اوے چھنہ واریا ہن ملکن منز
SSR آیز ارداہ وری کھوتہ کم وائسہ ہند بن نفرن ونگ اجازت۔
برطانیہ کہ نیشنل انسٹیچوٹ آف کلینکل ایکسی ٹینس (ٹینسک) وٹن
چھ ز ارداہ وری کھوتہ کم وائسہ ہند بن بہارن گڑھ فقط آکسٹین دینہ
ہن۔ امہ کتھ ہند چھنہ کاٹھہ شوت ز ارداہ وری کھوتہ ز یاد وائسہ
ہند بن بہارن کیاہ چھ SSR آیز کھنہ ستر پانس کاٹھہ نقصان
واتنا ونگ خطر یا خود کشی کرنک خیال ووتلان۔

کیاہ گوہ کھور زنانہ ہبکہ نا اینٹی ڈپر سیسٹ دواہ استعمال کرتھ؟

بہتر چھ لی ز حمل درنس دوران خاصکر گوڈ ٹکین تڑ بن رتن
گڑھ کم کھوتہ کم دواہ پچ کوشش کرنی۔ تحقیقہ تلہ چھ نئیومت ز یمو
ماجو حمل درنس دوران اینٹی ڈپر سیسٹ دواہ کھنہ ستر اوس، تہ ہند بن
شر بن اسی پیدا نشی نقائص موبو داسنکو ز یاد خطر بنسبت تہو ماجو،
یمو نہ یہ دواہ کھنہ ستر اوس۔ ووں گو کیشنن ماجن چھ دوران حمل

اینٹی ڈپریشنٹ دواہ کھیون ضروری آسان۔ تمہ وِز چھ یہ وِچھن
لأزمی زیم دواہ کھنبہ ستری چھا خطرات زیادہ کرنہ نہ کھنبہ ستری۔

پڑانی اینٹی ڈپریشنٹ دواہ مثالی ایملیر پٹلین یا ایمپیر امین
دواہ دورانِ حمل استعمال کرنہ ستری چھ خطرات کم گڑھان۔ اما یمن چھ
SSRI اینٹی ڈپریشنٹ دواہن مقابلہ مضر اثرات واریاہ زیادہ
زیادہ دواہ فلو (پلہ) کھنبہ کس صورتس منزتہ چھ یہ خطرناک بنان۔

ہرگاہ کانہہ زنانہ دورانِ حمل SSRI استعمال آسہ کران، تیلہ
چھ تھر پندہ باپتہ فلو اکسٹین ساریوے کھوتہ زیادہ محفوظ۔ اما ووں چھ امہ
کتھ ہند شہوت مؤجود ز SSRI کھنبہ ستری چھ خالے گنہ وِز سپدن
واجینز، اما پوز خطرناک بہار، تھ اند رشوشہ چین نالبن ہند بلڈ
پڑ بشر ہران چھ، ز اشرس منز آسنگ خدشہ چھ بڈان، ہرگاہ بیمہ دواہ
حمل لگتھ ویمہ ہفتہ پتہ استعمال آسن کرنہ آمتی۔ SSRI اینٹی
ڈپریشنٹ کھنبہ ستری چھ گوبہ کھور زنانن بلڈ پڑ بشر ہران یا ہرنک
خطر روزان۔ خاص پاٹھی ہرگاہ بیم دواہ حمل لکنہ تریہ ریتی پتہ تہ جاری
ہن تھاوہ۔

تم ز اشری، پھنز و ماجو دورانِ حمل اینٹی ڈپریشنٹ دواہ
استعمال آسن گریمتی، تھنہ پنبہ پتہ بیم دواہ بند کرنہ ستری وولن تمن
مضر اثرات۔ یمن تکلیف دہہ اثراتن ہند امکان چھ پاراکسیٹین

ناؤو دواہہ ستر زیا دے بڈ ٹک اندیشہ۔

کیاہ شربن دود چاؤن واجنہ زنانہ ہکنا اینٹی ڈپر سیسٹ دواہ استعمال گرتھ؟

واریاہن زنانون چھ شربتھ ڈپریشن گڑھان، یتھ پوسٹ مینٹل ڈپریشن (شربتھ پتہ ڈپریشن) ونان چھ۔ عام طور چھ یہ ڈپریشن مشورہ عملی مدتہ ستر ٹھیک گڑھان۔ اما پوز ووں ہرگاہ یہ ڈپریشن شدید آسہ، موج چھے کچھ ہش باسان۔ شربن تزاو دود چاؤن تہ۔ بنان چھ زائرس ستر آسہ نہ تئد صحتی و ہاریا شربتھ نہ صحتی پاٹھ پوٹھان۔ اتھ صورت حالس منز چھ اینٹی ڈپر سیسٹ دواہ کھیون فایدہ مند ثابت سپدان۔

دود چبنہ والبن شربن پٹھ کیاہ اثر پینہ، ہرگاہ تہنز موج اینٹی ڈپر سیسٹ دواہ کھیوان آسہ؟

دود چبنہ والبن شربن چھ ماجہ ہند دود ذریعہ واریاہ کم مقبدرس منز اینٹی ڈپر سیسٹ منتقل گڑھان۔ کینز و ہفتو ہریمانہ وائسہ ہند بن شربن ہند کڑ بہنہ مازتہ بوکوچہ پلگل صحتی پاٹھ کام ہوان کپڑی۔ تم چھ دواہ پینہ جسمہ منز خارج کرنس لائق آسان، یتیمہ کنز تہن دوہک سبٹھاہ کم خطر چھ روزان۔ کینہہ اینٹی ڈپر سیسٹ دواہ چھ اتھ معاملس منز پیو دواہ کھوتہ زیا د محفوظ آسان، یتیمہ کنز ڈاکٹرس

سٽري مشور ڪرڻ لاءِ ڇھ ٻنان۔ مارجي ٻنڌ دود سٽري ڇھ شرس ڪافي فائيد
واتان۔ ٻيم فائيد نظر تيل تها وٽھ پڙ اينٽي ڊپري سينٽ دواھ استعمال ڪرڻ
باوجود ڊيٽ شربن مارجي ٻنڌ دود چاؤن۔

اينٽي ڊپري سينٽ دواھ ڪٿھ پاڻھي پڙن استعمال ڪئي؟

پينس ڊاڪٽرس سٽري ڇھ مشور ڪران روزن۔ ٽرائي سائيڪلڪلس
دواھ ڇھ عام طور ڪم مقصد ارس منز ابتدا ٻنڌ منز شروع ٻوان ڪرڻ۔ ٻيم
دواھ ڇھ ڪيٽون هفتن منز وار وار ٻر راوني ٻوان۔ هرگاه ڊاڪٽرس
گوڏنچي لٽ ٻاون پٽ ٻيٽي سڪھون، تيل ڇھ امه ڪٿھ ٻنڌ امكان
بھار ماڇھ واريه ڪم دواھ استعمال ڪران۔ SSRI ڇھن وار وار
ٻر راوني ٻوان، نه ڇھ اڻ ضرورت ٻوان۔ ٻيٽھ مقصد ارس منز آس
دواھ استعمال ڪرڻي شروع ڪران ڇھ، عام طور ڇھ پٽ ٻيٽي اٽھي
مقصد ارس منز دواھ ڇھ ضرورت ٻوان۔ پائي پائے دوا ٻيٽھ مقصد ارس
زياد ڪرڻ ڇھن جان روزان۔

هرگاه بھارس ابتدا ٻنڌ منز دواھ سٽري ڪيٽھ تڪليف وائون
واڻي اثرات ٽي نيرن، زياد پريشان پڙ نه ڪوھن۔ وڻ هرگاه ٻيم
اثرات ناقابل برداشت آسن، تيل پڙني الفور پينس ڊاڪٽرس سٽري
مشور ڪرڻ۔ هرگاه مريض سٽھ طبيعت زياد خراب ڪوھ، تيل ٻيٽي ڇھ
ڊاڪٽرس وٽن اڻ موڪھ لاءِ ٻيٽھ سٽھ ٻيٽھ فاصل ڪرڻ ٻيم دواھ ڇھ بھار

ہند باپتھ مناسیب کہہ نہ۔ ہر گاہ بہمارس بے چینی تہ گھبراہٹ ہران
آسہ، ڈاکٹرس گڑھ ضرور باؤن۔

دواہ پز روزانہ و قنس پٹھ کھیون۔ ہر گاہ بہمار دواہ بے قاعدگی
سان کھنیہ، تیلہ سپد نہ بہمارس کاٹھہ تفاوت۔

دواہ ستر فاید و اتنگ پز انتظار کزن۔ بیم دواہ چھنہ گوڈنگے
ڈنگ (خوراک) کھتھ پئن اثر ہاوان۔ وچھنہ چھ آمت زاکٹر لؤکھ
چھ اینٹی ڈپریشنٹ دواہ استعمال کرنہ دوپہ ہفتہ پتہ ٹھپک ہوان
گڑھن۔ بیم دواہن ہند مکمل فاید ہیکہ شبن ہفتن تام و اتھ۔ اکثر
لؤکن چھنہ مکمل طور اینٹی ڈپریشنٹ دواہن ہند فاید و اتان یا فاید
شروع گڑھنہ پتہ ڈپریشن واپس پنگ ساروے کھوتہ بوڈوجہ بیم
دواہ جلدے بند کزن۔

شراب چھنہ نشہ چھ اجتناب کزن۔ تکیا ز شراب چھ
ڈپریشن پیہ ہن ہر راوان۔ ہر گاہ کاٹھہ شخص اینی ڈپریشنٹ دواہن
ستر ستر شراب تہ چینیہ ہمس باسہ سستی تہ پیہ کھسبس ہند۔ امہ ستر
نہ ہیکہ گاڑی چلا و تھ تہ نہ ہیکہ سو کام کرتھ، یوسہ کام توجہ سان کرنہ
چھ۔ بلکہ چھ اتھ منز خطرے ہران۔

دواہ پز ہمیشہ شربو نشہ دور تھاؤن۔ تنہن تھاؤن تنہن نہ شری
ہیکن و اتھ۔ ہر گاہ کاٹھہ پینس پانس کاٹھہ گزند یا نقصان و اتناؤنگ

یا پندرہ زندگی ختم کرنے باپتھ زیادہ مسقدرس مثر دواہ کھنک خیال پیہ،
یکدم گڑھ سہ پینس ڈاکٹرس وٹن۔

بہمارس کیتس کالس پیہ اینٹی ڈپریشنٹ دواہ کھیون؟

اینٹی ڈپریشنٹ دواہ چھنہ ڈپریشن مؤلے گالان یا امیک وجہ
ختم گرتھ ہبکان۔ ہرگاہ کانہہ دواہ دنہ پیہ، کم از کم اٹھ ریتتی چھ اکثر
لوکن ڈپریشن ختم گڑھان۔ ہرگاہ بہمار دواہ اٹھ نورہتہ بڑوٹھے بند کر،
تیلہ چھ ڈپریشن واپس تہنکو علامات زیادہ روزان۔ تیلہ بہمارس پٹن
پان پلکل ٹھیکھ ٹھا کہ باسہ، توتہ پزبس کم از کم شبن رتن دواہ کھیون
جاری تھاؤن۔ ہرگاہ دوپہ یا دوپہ لٹہ زیادہ ڈپریشن سپڈ مت آسہ، توتہ
پز کم کھوتہ کم دون وڈرین تام علاج جاری تھاؤن۔

اتھ کتھ پٹھ چھ ضرور غور کرن ز ڈپریشن شروع گڑھنک
کناہ وجہ چھ۔ تاکہ تھو قدم بن تکنہ، تھ ڈپریشن دبار واپس پنک
خطر کم روز۔

ہرگاہ کانہہ دبار ڈپریشن سپڈ، تیلہ؟

کیشن بہمارن چھ ڈپریشن بار بار گڑھان۔ بنان چھ صحت
یاب سپڈنہ پتہ تہ ما آسہ ہے یمن واریا ہس کالس دواہ پچ
ضرورت، تھنہ ڈپریشن واپس پیہ ہے۔ زیادہ وائسہ ہند بن
مریضن چھ واریا ہس لٹہ ڈپریشن گڑھنک خطر زیادہ روزان۔ کیشن

بہمارن چھ ڈپریشن واپس نہ پینہ باپتھ پیہ کینہہ دواہ مثالی لیتھیم
دوہچ ضرورت پہوان۔ کتھ باتھ ستری علاج (سائیکوتھیراپی) چھ اتھ
سلسلس منزؤ دمنڈ ثابت سپد تھ ہبکان۔

کائسہ ہنز زندگی پٹھ کیاہ اثر پیہ بیمن دواہن ہند؟

ڈپریشن بہمار چھ تکیف دہہ آسان۔ امہ ستری چھنہ مریض
کائسہ کام کرنک استطاعت تہ زندگی ہند صلاحتیگ چھنہ مزہ لطف
تکتھ ہبکان۔ اینٹی ڈپریشن دواہ چھ یہ ٹھیکھ سپنس منز مدد
کران۔ کم کاسہ تکیف واتناونہ کو اثر اتو علاؤ چھنہ زندگی پٹھ کائسہ
ناکار اثر پہوان۔ بہمار ہیکہ بیم دواہ کھنس ستری کام کار تہ جاری
تھاؤ تھ۔ عام لوکن ستری ہیکہ و تھتھ بہتھ تہ تہ زندگی ہنز و تمام خوشیو
ستری ہیکہ لطف اندوز سپد تھ۔

ہر گاہ کائسہ بیم دواہ استعمال کرنہ، تیلہ کیاہ سپد؟

یہ وئن چھ مشکل زڈاکٹرن کیا زچھ بہمارس اینٹی ڈپریشن
دواہ تجویز کو رمت۔ اُمس بہمارس عکتہ کالہ پٹھ تہ کوتاہ شدید
ڈپریشن چھ۔ زیادہ پہن لوکن چھ دواہ ورائی ڈپریشن اٹھن نون رتن
منز ٹھیکھ گڑھان۔ ہر گاہ کائسہ مومولی ڈپریشن آسہ، ممکن چھ سہ گڑھ
پیہ کائسہ علاج کرنہ ستری ٹھیکھ تہ بیم دواہ پننس نہ کھنن۔ پننس
ڈاکٹرس ستری گڑھ مشورہ کرن۔

دواؤ علاؤ کنیاہ علاج ہیکو ڈپریشن تکلیفس کر تھ؟

یہ معلوم کرن چھ لازمی زبہار کمہ چیز یا کتھ چھ بہتر تہ
جان محسوس کران۔ تاکہ آئینڈ ڈپریشن ینگ اندیشہ روز کم۔ کانسہ با
اعتماد شخصس ستر کتھ باتھ کرنہ ستر، باقاعدہ ورزش کرنہ، شراب نوشی کم
کرنہ یا مکمل طور نہ کرنہ، مناسب غذا کھنبہ، پندر کالم پائے کرنک
اصول پانہ ناوتھ پرسکون طریقہ تہ تم مسائل حل کرنہ ستر، بیمو کنی
ڈپریشن شروع اوس سپد مت۔ یہ چھ آئینڈ ڈپریشن نہ سپد نس اندر مدد
میلان۔

کتھ باتھ ذریعہ علاج:

کتھ باتھ ذریعہ چھ ڈپریشنک علاج سپدنکو موثر طریقہ
دسیاب۔ معمولی درجہ کہ ڈپریشنہ باپتھ چھ کونسینگ کارآمد ثابت
سپدان۔ یو دوسے ڈپریشن زندگی ہندو مسائلکو موکھ شروع آسہ
سپد مت تہ مسائل حل کرنکو طریقہ علاج (Problem Solving
(Therapy) ہیکو ورتاوتھ۔ کونٹو بہو سیر تھراپی (Cognitive
Behaviour Therapy) چھ ڈپریشنک علاج کرنہ باپتھ
شروع یوان کرنہ۔ امہ ستر چھ بہارس پینس، دُنیاہ کس تہ باقی لوکن
ہندس بارس مثر پنڈ خیلات کھنس مثر مدد میلان۔

اینٹی ڈپریشن دوا چھازیاد موثر کنہ پیہ کاٹھہ علاج؟

حال حالے کرنہ آمتہ تحقیقہ تلہ چھ نیومت ز اکھ وری کھوتہ
 زیادہ پزانہن ڈپریشنہ کین مریضن ہند باپتہ چھ کتھ باتھ ہند علاج
 تیتھ موثر، یوتاہ اینٹی ڈپریشن دوا چھ۔ مزید چھ یہ تہ ثابت
 سپد مت ز دوشوے اینٹی ڈپریشن دوا تہ سائیکو تھیراپی بیک
 وقت ورتاوس انہ ستر چھ بہارس کافی فایدہ اتان۔

کائسہ ٹاٹھس آشناؤ سُنْد فوْت سپِدُن

کائسہ قریبی رشتہ دار سپِد فوْت سپِدَنگ سدِمہ چھ یکدم
انسان سپِدَس دِل و دہماغس پٹھ زبردست اثر تڑاوان۔ امہ وِزِ کِناہ
کیفیت چھ تہنہن انسان پٹھ طاری سپِدان تہ امہ سدِمہ مژِ ییلہ
نہ سہ نہر چھ نہر تھ ہبکان، تہنہن انسان کِناہ تہ کمہ رنگہ پڑاسہ مدد
کرن۔ تہ و بڑھنا و پچھ۔ تہ مضمونس مژ کوشش کرنہ آہڑ۔

ییلہ کائسہ انالس کائہہ ٹوٹھ چیز راوان چھ یا کائہہ ٹوٹھ
رشتہ دار فوْت چھ سپِدان، یہ انسان چھ غم تہ سدِمہ کو مختلف مرحلو
مژِ گذران۔ یم مرحلہ چھ وق منگان۔ یمہ کنہ یم جلدے دؤر
ہبکو کہ گرتھ۔ انسان چھ تمہ ساعتہ زیادہ دو کہ ز د سپِدان، ییلہ تس
کائہہ ٹوٹھ گذران چھ، لیس ستر تس واریاہ لگاؤ آسہ یا محبت آسبس۔
امہ علاؤ تہ کیشن حالاتن اندر مثالے دوران حمل شُرک سُنْد ضائع
گڑھن، مؤمت شُر زون۔

کائہہ نزدیکی رشتہ دار فوْت سپِد وئے چھ کیشنہ انسان کیشن
گائشن یا بعضے کیشن دوہن شدید بے چینی تہ بے قراری ہندک شکار

سپدان۔ تمَن چھنہ منس پہانے زیتھ ہیو چھ کیشہ سپد مُت۔ بعضے
چھ گنہ شدید تہ طویل بہار پتہ سپدان۔ ییلہ زن تمَن یہ پے چھ
آسان زیتھند یہ رشتہ دار چھ ووں کیشنن گرہے مہمان۔ امہ باوجود
تہ چھنہ کیشنن کالس تمَن یقین سپدان زیتھند یہ رشتہ دار کیاہ سپد
فوت۔ امہ بے یقینی ہند چھ یمن کیشہ فاید تہ ہرکان وایتھ۔
انسانس چھ اتھ فوتیدگی ہندس بارس منز دؤ یمن رشتہ دارن تہ یارن
دوستن اطلاع دیُن تہ اُخری رسومات ورتاؤس اندر آسانی
سپدان۔ ہر گاہ یہ، حالت واریا ہس کالس روز تیلہ ہیکہ یہ بڑوٹہ کن
ووکھ پاٹھکر کلہ کڈتھ۔

مرنہ پتہ نغش وچھنہ ستر چھ انسانس وار وار یقین یُن شروع
سپدان پُزک پاٹھکر چھ یہ واقعہ سپد مُت۔ تیتھ پاٹھکر تجہنر و تکفینکر
رسومات پور کرنہ ستر تہ چھ امہ تکلیف دہہ حقیقتک یقین سپدان
شروع گڑھان۔ انسانس چھ پننس کائسہ قرینی تہ ٹاٹھس رشتہ دار
ہنر نغش وچھن یاٹھ ہندس جنازس منز شریک سپدان زبردست تکلیف
دیہہ مرحلہ آسان بہنر شدت ژالہ سہل چھینہ آسان۔ ووں گو یہ
چھ یمن ٹاٹھن چکرن ہمیشہ باپتھ الوداع کرنک طریقہ آسان۔

یہ بے یقینی تہ بے بسی چھ جلدے بدلان۔ تھ اندر انسان
اُمس رادک ہنس ٹاٹھس ژھانڈان چھ تہ تمس دُبار سمکھنہ باپتھ

چُھ پھسپہ پھسپہ کران۔ حالانکہ سُو چُھ زانتھ آسان زیہ چُھ نامکن۔
 اتھ حالس منز چُھ انسان بے آرام تہ بے سکون آسان۔ گنہ کارس
 چُھسپہ من لگان۔ بندرتہ چھبس دزان۔ کینہہ انسان چُھ پریشان
 کرپوئی خواب تہ وُ چھان۔ کینہہ انسان چُھ بعضے ژینان تہ محسوس
 کران زمرن دول شخص چُھ تس پرتھ جاپہ نکھ آسان۔ خاصکر پارکہ
 منزوتہ پٹھ یا گرس منز بیٹہ تمو پکھ وٹے زیاد پھن وق گڈ ورمٹ
 آسہ۔ اتھ حالڈ اندر چُھ واریاہن انسان ڈاکٹرن تہ ہرن پٹھ
 زبردست شرارت کھسان زتم کینا زہیکو نہ تکر ہندس ٹاٹھس رشتہ
 دارس بچاوتھ۔ تمن یارن دوستن تہ رشتہ دارن پٹھ تہ بیکو نہ مرن
 وائلس باپتھ تہ کینڈو ہا ہیوک گرتھ یہ تمن کون پڑہے۔ حتی کہ مرن
 وائلس پٹھ تہ زسہ کینا زٹول تمن ترأوتھ۔

واریاہ انسان چُھ امہ باپتھ پائلس تہ راہ کھالان۔ تہ سوچان
 روزان زمرید کینا ہیکہ ہاکرتھ۔ اکثر انسان چُھ پینس پائلس او باپتھ
 ذمہ واریانان زہرگاہ تم بیہ کینہہ کرہن، تہند یہ ٹوٹھ بچہ ہے۔ موتس
 پٹھ چُھنہ کائسہ اختیار۔ یہ کتھ چُھ تمنس بار بار یاد پوان پاوئی۔ ہر
 کائسہ تکلیف دہہ تہ پڑکال تام دایس منز مبتلا روزنہ پتہ گڈرتہ
 کینڈون حالتن اندر چُھ تکر ہند کی رشتہ دار پھربکھ ترأوتھ یعنی
 اطمینان ہیو محسوس کران زہمارس میول امہ تکلیفہ نش نجات۔ امہ

باپتھ چھہ تم پتہ شرمندہ گڑھان۔ یہ احساس چھہ طبیعت کنی واریاہن
انسان گننان۔ امہ باپتھ پرنہ ندامت محسوس کرنی۔

بے قراری، بے چینی تہ شرارتی کیفیت چھہ الہ پلہ مرن
وآکر بند مرنہ پتہ دوپہ ہفتہ پتہ کلہ کڈان تہ یہ کیفیت چھہ زیادہ شدید
آسان۔ اوپتہ چھہ وودا سی، خاموشی، لوگوں نشہ دؤر روزن، کنہ کامہ
کارس دل نہ لگن بیتہ کیفیہ تمس پٹھ حاوی سپدان۔ جذباتن اندر
چھبس تہ راہ تبدیلی یوان زبعضے چھہ یارن دوستن تہ رشتہ دارن عجیب
محسوس سپدان۔ امیہ چھہ اکھ قدرتی عمل۔

مرنہ پٹھ قریباً زور پٹھ شبن ہفتن تام چھہ وودا سی تہ
ڈپریشن زیادہ پنہن کلہ کڈان۔ خاصکر تموکتھو یا تمہ تذکر کر کرنہ ستری یا
تمن جاین ہند ذکر کرنہ ستری یمن ستری تمن دون پانہ وائی سرؤن
تعلق رؤد مت آسہ۔

لوکھ چھنہ تہند یہ غم یا صدمہ ژپتھ یا سمجھتھ ہبکان۔ اوے
چھہ یم غمہ ہتری انسان دؤیمین انسان سمکھنس یا تمن نکھہ پنس نکھ
مؤران، نیمہ باپتھ تمن بڑوٹھہ پگتھ نقصان چھہ تلن پوان۔ اوے
گڑھ کوشش کرنی زیتھو انسان گڑھن یوتاہ پلہ تیوتاہ جلد دودہ
دشکس کامہ کارس ستری آوراؤنی، یتھنہ باقی لوکن سمکھنس منز تھوس
پیگھ۔ یتھو انسان تنہائی منز بہان کران چھہ، باقی انسان چھہ

سوچان زبہ چھ فارغ گڑھتھ واشاہ کڈان تہ کانہہ کا ماہ کاراہ چھنہ
اَوے کران۔ ییلہ زن سہ رَا وِ مِتس ٹاٹھک سِنْدِس بارس منز سوچان
چھ آسان۔ تھر سہزے رِڈ تہ ناکار کلمہ چھ ژبتس پاوان
آسان۔ امہ ستری چھ تمہن موچ تہہ ژالنس منز مد میلان۔

وقس ستری ستری چھ موتک غم تہ دوکھ کم گڑھان روزان۔ وودا سی
تہ چھ کم ہوان گڑھن۔ انسان چھ دویمین چیزن، کامین تہ پینہ کالس
مُتَلِق سوچان۔ اما توتہ چھنہ کانہہ ہند راون تیول مکمل طور مُشتھ
گڑھان۔ خانہ دار یا خانہ دار سنی، دو یو منز اکھ مرہ ستری چھ زندہ روزن
وول گنبر محسوس کران۔ سپہ احساس چھ تمہہ وِ زیادہ شدت پزاوان، ییلہ
سہ بنبہ گنہ جوریس (خاندارس تہ خانہ دارینہ) پانہ وائی اسان گندان
وِ چھان چھ۔ وقت گڈنس ستری ستری چھ تمس باسان ز تم چھ پکے وئے۔
اَوے چھ تمہن باسان ز اُس چھ پانہ وائی کتھ تہ کران۔

غمہ منز گڈرنکو یم تمام مراحل چھ مختلف انسان اند ریون
بیون طریقو ظاہر سپدان۔ اکثر انسان چھ اکہ دوپہ وہر پتہ گنہ بڈ
کھوتہ بڈس غمس ستری سمجھوتہ کران۔ اُخری مرحلہ چھ سہ آسان
ستھ اند رتھند دل مانان چھ ز سہ ٹوٹھ ژؤل تمہن تر اوتھتہ وول پھیر
نہ پوت۔ تھہ پاٹھک چھ تم نو سہ زندگی گڈارنی ہوان۔ تہنہز
وودا سی چھ ختم گڑھان۔ ہنڈرتہ چھ بکھ ٹھیک پاوان تہ جسمس تہ

چھکھ زوزیتہ پھیران۔

لوکٹن شربن، یو تام نہ تم تڑے ژور و پری تام واتن، تو تام
چھنہ تمّن پے آسان ز موت کیاہ گو و تہ مرن کتھ چھ و نان۔ ووں
گو و تہ چھ زینان ز تہند کستام قریبی ٹوٹھ، یُس گوڈ اوس سہ چھنہ
ووں۔ لو کڑ شری تہ چھ کائسہ نزدیکی رشتہ دار سُنڈ راؤن ژہران تہ
شدید پریشان سپدان۔ اما تہند وق چھ تیزی سان گذران۔ یمو
تمام مرحلو مُنڑی چھ تم تیزی سان نیران۔ سکول گڑھن و الی کم
و اُنسہ ہندی چھ بعضے پُن پان قصور وار مانان۔ اَدے چھ اتھ بارس
منز تمّن ستری کتھ کرنی تہ تمّن اطمینان دیُن لآزی۔ کیشہ شری چھ اِد
کنی پُن دوکھ اُنڈری ژالان ز بُڈی گڑھن تمّن دوکھ لد و چھتھ
پریشان۔ شری گڑھن اُخری رسوماتن منز شامِل کرنی تہ اتھ بارس
منز پڑ تمّن ستری کتھ تہ کرنی۔

یُس کائسہ قریبی رشتہ دار سُنڈ مر نکہ صدمہ مُنڑی گذران
آسہ، تہندی یار دوست تہ رشتہ دار ہیکن تس ستری وق گڈ اُرتھ تمّن
سہار دتھ۔ تمّن چھنہ تسلی دے یوت ضروری بک کتھ تس ستری کیشوس
کالس بہن تہ چھ تس سُنڈ باپتھ سبٹھاہ تسلی۔

گنہ ساعتہ چھ غمّس مُتَلِق کتھ کرنہ یا ودنہ ستری دلگ بارہنا
لوتان۔ اتھ اند رگڑھ کوشش کرنی ز دوکھ ز دس گڑھ پنڈی کتھ ونہ

وئی۔ پیہ گڑھبس و دینہ دیں تارکہ دِس ژلبس ہول۔ اکثر چھ یہ
 زانہ نشہ بے خبر آسان ز یہ دُکھی انسان کینا ز چھ اکے کتھ بار بار
 ونان۔ یہ چھ غم کم کرنہ تہ اتھ پٹھ قویو پڑاونک اکھ ذریعہ آسان۔
 ہر گاہ اُس آسونہ زانائی ز کو سہ کتھ کُرتھ با گرا و اُس دو کھ لدسند دو کھ
 ۔ تو تہ گڑھ کاٹھہ تہ کاٹھہ کتھ کرنی۔ تہ تھ پاٹھی چھ ممکن ز یہ انسان
 ونہ اسہ اورے ز سہ کینا چھ بوژن یژھان۔ اکثر انسان چھ یہ خیال
 ز اُن تھ مرن داکر سندنس بارس منز کتھ کرنہ نشہ پتھ روزان ز دو کھ
 لدس ماواتہ پیہ ہن دو کھ۔ تہ تھ کئی چھ بعضہ یہ غمز دژینان ز مرن وول
 چھ لوگو مشر وومت۔ اوے چھنہ یم تکر سندن ذکر کران۔ تہ تھ کئی چھ
 جہند گنبر تہ وودا سی پیہ ہن ہران۔

کھاندرن کھنڈرن، یوم پیدائش تہ وہر وہرس پٹھ چھ عام
 طور راون داکر سندن راون تیول ہران۔ تہ تھن موقن پٹھ چھ قریبی
 رشتہ دارن تہ یارن دوستن ہند ستر آسن لازمی۔ امہ ستر چھ اُس
 اناس حوصلہ میلان۔

دوہ دِشچ کام کارمٹالے دُون ڈالَن، رُن پوُن، شربن نظر
 گڈر تھاونی، تمن وائن تہ دویمین کامین ہند خیال تھاونس منز مدد
 کزن چھ یمین انسان ہندس گن آسنس تہ غم کاسنس اند رکافی حدس
 تام مددگار ثابِت سپدان۔

بُنیادی طور چھ غمہ کبویو مرحلو منتری گڈ رن سبٹھاہ ضروری۔
 او کوتاہ تہ وخ لگرتن۔ کینہہ لوکھ چھ ییو مرحلو منتری جلدے گڈ ران
 تہ کیشنون چھ زیادہ وق لگان۔ اسلئے گڑھ تہ تھمن لوکن زیادہ باوئین
 تراونہ زتم واتن پیہ نارل زندگی ہندس مرحلس پٹھ۔ امہ ستر چھ
 بز وثہہ کن پیہ واکر مشکلات پاد سپد نہ بز وثہے ختم گڑھان۔

کینہہ لوکھ چھ تھرتہ آسان یم کائہہ پننس قریبی ٹاٹھی ہند
 مر نکہ غمک اظہار نہ آسنس برابر تہ چھنہ کران نہ چھ ودان، نہ چھ
 رسومات نکہ والنس اندر شامل سپدان تہ نہ چھ کائہہ ہند، تھہنہ
 گڑھنچ ذکر کران۔ شاید چھ ہند صد مات پتھ کن تراونک پیوے
 طریقہ۔ تہ یہ کرنہ ستر چھنہ تھمن کائہہ زکھ تہ واتان۔ اما کیشنون
 لوکن چھ غمن ہند اظہار نہ کرنہ موکھ جسمانی تکلیف پاد سپدان۔ یا
 چھ وق گڈ رنس ستر ستر تھمن بار بار ڈپریشن سپدان۔

اکثر لوکن چھنہ دودہ شکبن آدرین تہ ذمہ وارین ہند ہرنہ
 موکھ ییو مرحلو منتری گڈ رنک وق نہ میلنہ کنر غمک احساس سپدان۔
 واریاہ لوکھ چھ غمہ کس گوڈ نکسے مرحلس یعنے بے یقینی
 منترے روزان تہ امہ احساسہ نشہ چھنہ چھے گڑھان۔ وری واد
 گڈ رنہ باجو دتہ چھنہ تھمن یقین یوان زتو ہند ٹوٹھ تہ قریبی رشتہ دار
 کیاہ چھ تھہنہ گوشت تہ نہ کیاہ پیہ نہ واپس۔ اتھ برعکس چھنہ کینہہ

لَوْ كَهِمَّ صَدَمَهُ بِرُيْمَانٍ بَيْنِيهِ كُنْتُ حَيْزِرُ كَسْ بَارِسْ مَرْسُوجْتَهِي هَبْكَانَ - حَتَّى
كَمْ مَرْزَنِ دَالِي سِنْدِسْ كَمَرْسِ چُھ پَنَنِ يَادَنْ هُنْدِ مَرْزَارِ زَانَانِ -

گنہ گنہ ساعت چھ تھیں انسان پہند قریبی رشتہ دار مرے
پتہ ڈپریشن سپدان تہ یہ ڈپریشن چھ یاتاہ شدید آسان زیمین چھ
پنن کھن چین تہ مُشتہ گزہان یاچھ کھن چین تر اوان۔ گنہ گنہ چھ
پہندس ذہن منزخو کشی ہندک خیالات تہ ووتلان۔

گنہ گنہ چھینہ راژ وادن تہ یمن رنڈ ریوان، تیمیک ناکار اثر
پاؤ سپدان چھ۔ لہذا، سکو ڈاکٹر س ستر مشورہ کرتھ رنڈ ریوانہ باپتھ دواہ
استعمال کرتھ۔

ہر گاہ ڈپریشن زیادہ ہو، تیلہ چھوے ہو چھ، بند رہتے جسمانی زو
ربتہ متاثر سپدان۔ اتھ صورتس منز چھ ڈاکٹر ہندس مشورس تحت اینٹی
ڈپریشن دواہ استعمال کرن۔ تھہن کیشن انسانن چھ کونسلنگ تہ
سانیکو تھیراپی ستر تہ فایڈ واتان۔ کائسہ ہند مرنگ غم ہیون چھ
زندگی ہند حصہ۔ یہ چھ اکھ عجیب تہ دردناک تہ تکلیف دہہ مرحلہ۔
اما توتہ چھینہ کیشن انسانن اتھ دوران یا امہ پتہ گنہ طبعی مدتیج
ضرورت پوان۔

کتابیات:



ٹھو رتھاؤن رٹھو ربُن

(Repression)

نفسیاتس منز چھ ذہنی کشمکش پاد سپد نکو سوال تہ تمونشہ لو ب
روزنگ چھ سہ طریقہ گاشراونہ آمت بیتھ منز بیون بیون خیالات
ذہنہ کبن بیون بیون منطقی حصن اندر بند چھ یوان کرنہ۔ یہ طریقہ
چھنہ فقط دودہ دش چہ زندگی منز ے در پٹھگی گڑھان بکو کہ چھ مثر رس تہ
دیوانہ گی منز تہ تون نیران۔

تصادم نش بچنگ یہ سیو دساد طریقہ چھنہ پر تھ کائسہ بدس
آسان۔ اومو کھ چھ ذہن امہ خمصہ نشہ لو ب روزنچہ وتہ ژھاران۔
یمن طریقن ہنژ اکثریت چھ خیالاتن دباونچ وتھ کڈان۔ ولو یمن
بیون بیون طریقن ہبوسام تہ کروکھ و ہڑھئے۔ اُس چھنہ و نہ تمو
حالاتو نشہ واقف تہ زانی یاب، بیتہ امہ منشی حصہ باگیر ہنژ ترکیب
فاید مند آسہ۔ اتھ ضمنس منز چھ ز سبب آمتی بد کڈنہ۔

۱۔ عام آونڈ (کوپلکس) چھ اہم تہ طاقتور آسان، نیمہ کنر

پہنر ذہنی کشمکشہ ستر تمس ہنر ٹھری بازی امہ سیو دساہ عملہ ہند دسرتو ر
چھنہ ہبکان رو زتھ۔

۲۔ یاہکو ورتھ ز ذہن چھ زیناد حساس آسان تہ اتھ چھہ پلنر
کمزوری بد کڈنچ ازلی مجبوری آسان۔ نیمہ کنی تھ امہ عملہ ہنر
خامین ہند پے چھ لگان۔ ہتھ کنی چھ تھ تو جیات نامکن تہ نامناسب
باسان تھ پٹھ پٹھ چھ ذہن یا تہ کشکش اُخرس تام مقابلہ کران تہ ہتھ لکنہ
نشہ لوب روزنہ باپتھ ورگہ تھ ژھاران، یوسہ زیناد مکمل آسہ۔ ہتھن
طریقن چھ Repression (دباؤ) یا ٹھو ربن ونان۔

ذہن اندر متصاد آولن ہنر منطقی حصہ باگنے چھہ مختلف
حصن ہند تھونہ کبن طریقن مختلف آولن تہ شعورس منز اکھ مقام
تھاوان۔ نیلہ زن (Repression) دباؤ کہ ٹکراؤ نشہ لوب روزنہ
باپتھ چھ مد مقابل خیالاتو منز اکھ شعور منز نبر پوان کڈنہ۔ اتھ چھہ
پنہ معمولہ مطابق تھ صاف روزان۔ فرض کرو کائسہ شخص چھہ پنس
پتھ کالس منز تہ کیشہ غلطیہ کر مہ، یمن پٹھ تس افسوس چھہ۔ تھے تس
یمہ غلطیہ یاد چھہ پوان، تس چھہ سخ تکلیف سپدان تہ وتار ووتھان۔
یعنی یہ وتار تلن دول یاد ووتر چھہ ذہن طلوم تلان۔ چونکہ اُرس
چھہ مجموعی شخص ستر ہنر آسان۔ نیمہ کنی ذہنی آولنس تہ شخصیتس
پانہ وانی ٹکراؤ چھہ سپدان۔ دول چھہ یہ شخص امہ کشمکشہ نشہ دور ژلہ

باپتھ ییم خیالات نژدہ تھا اونچ سخی کوشش کران تہ امہ قسمہ کہو خیالاتو
 نشہ پٹن پان بچاؤن یژہان، یتھ ییم پنہ شعور منہ کڈتھ ژہنہ۔ امہ
 صورت حالہ نشہ چھ اُسر ساری واقف۔ واریاہ تھہ واقعات یمن
 متعلق سرسری پاٹھک ونہ چھ یوان زاسہ گو ویشٹھ یا اسہ چھنہ یاد۔
 اُسر چھ ییم واقعات زانٹھ مانٹھ دباوتھ تھاوان۔ پوزانڈرک کئی چھ
 پہنہز کیفیت بدلے کیا ہتام آسان۔ ییم خیالات شعور منہ کڈنہ یا
 مشراونہ باپتھ چھ زبردست محنت پہوان کرنی۔ یو دوے ییم خیالات
 دباونچ عمل کامیابی سان اند واسہ۔ یہ سوچہ آولن (کومپلکس) چھ
 ذہنہ نشہ الگ یوان کرنہ۔ یتھ پاٹھک چھنہ امیک تعلق شخصیت ستری
 روزان تہ نہ چھ معمولہ مطابق امہ سلسلہ خیالات، جذبات تہ کار
 کردگی شعورس منہ داخل سپدان۔ یو دوے زن اتھ صوڑس اندر
 سوچہ آولنس چھنہ شعورس منہ نون نیرنگ موقعہ آسان تہ نہ چھ گنہ
 پیہ سرگرمی نشہ بوٹھ کھسان۔ پوزامیک وبدوچھنہ ختم گڑھان یا قادی
 روزان نہ چھ فنا گڑھان۔ نہ چھ توتہ ذہنہ کبن سیرن منہ جاے
 رٹان۔ بامے مختلف طاقتن ہند مزاحمتہ کئی متہ لٹرن ووتلنگ
 موئے۔ ووسپز یہ کتھ ظاہر ز خیالاتن ہنڈ گرنڈم تھ چھ لکراوس ستری
 بٹھک لائے کرنکہ منطقی حصہ باگیہ کھوتہ کزڈٹھ طریقہ۔ ستری چھ امیک
 پریشان کرؤن اثر ذہنہ کس گنرس تہ وحدت پٹھ ہنا زیا دے پہن

پہوان۔ ہتھ پاٹھی چھ خیالات کھٹھ تھاونک یہ طریقہ عام۔ پوز
 امیک ٹاکار اثر چھ پاگلن منز وچھنہ آمت۔ مثالہ پاٹھی نمو اُس یہ
 واقعہ، ہتھ منز اکھ لڑکی تھر ہنز موج بہار آسنہ کنہ تھر ہنز مرہ کنہ سخ
 پریشان چھ روزان۔ مر نکس اتھ واقس ستر وابستہ آسنہ کنہ اتھ متعلق
 کاٹھہ تہ کتھ چھ تھمس کور ہنڈ باپتھ سخ تکلیف دیہہ تہ امیک صدمہ
 چھ تھر ہنڈ باپتھ شدید تہ۔ تکیا تھر ہنز خا ہشن، ارمان تہ جذباتن
 ہنز مرکز اُس تھر ہنز موج۔ تھمس پتہ چھنہ تھن خیالاتن سواہیت
 روزان۔ یہ واقعہ تہ اُنڈ ریم خیالات رلہ گزھنہ ستر سپد اکھ کو مپلکس
 پاد، یس شخصیت نشہ بیون اوس۔ امہ پتہ سپر یمن درمیان لکراوچ
 صورت پاد۔ تیج جذباتی شدت تھر ہنڈ شخصیت باپتھ سبٹھاہ کڈ راس۔
 امہ نشہ بچنہ باپتھ پیو دباؤک (Repression) دامن رٹن۔ تیج یہ
 تکلیف و اتناون دول کو مپلکس (Repression) ذہنہ منز نبر ژھن
 کڈتھ تہ امہ کس براہ راست اظہارس گو وروٹ۔ امیک اثر پیو
 اُس کور پڈھ یہ زینڈ رمنز اوپر یور پکچ بہار ہندک دور پینہ پتہ اوسنہ
 اُس امہ قسمک کاٹھہ واقعہ یادے۔ باسان اوس ز تھمس چھ یم
 واقعات بلکل مشتہ گمتو، زنتہ کاٹھہ غار معمولی واقعہ پیش اوسنہ آمتے۔
 ہتھ پاٹھی سپد دباؤ (Repression) کامیاب۔

ہتھ پاٹھی گوڈے ونہ آوز ژور تھاونچہ عملہ باوڈو دچھ کو مپلکس

Repression ذہن کبھی سنہ رن منز روزان۔ کلہم پاٹھی گالچ تہ مؤلہ کڈنچ
 نوبت چھینہ واتان۔ یہ پرچھہ نیمہ تلہ تہ ثابت سپدان زیم خیالات امہ
 کورڈ کامیابی سان دباؤ متری اُسی، تموکر گنہ گنہ ساعتہ ہنگہ تہ منگہ بیلہ
 گڑھنچ کوشش۔ اتھ حالٹ منز چھہ انالس پٹن پان ماحولس متری رلاوچ
 صلّا حیت آسان۔ سہ چھہ اصل حالاتو نشہ تیوتاہ بے خبر آسان، یوتاہ
 بند رمنز پکچہ حالٹ منز باسان چھہ۔

دونوی منز ہشر آسنہ کنہ ہکو اُسی ورتھہ زیوسہ وضاحت بندہ
 منز پکچہ بہار ہندس سلسلس منز پیش آہ کرہ، سو آسہ دویمس شخصس
 باپتہ تہ قابل قبول۔ یتن تہ چھہ شعور کہ تقسیمک وجہ ناقابل مزاحمت
 کوپلکسک سہ ٹکراؤ، یس دباؤ تھ چھہ تھاوہ آمت۔ پرچھہ یہ زانچ
 وضاحت چھہ ایہ تجربہ متری بڈ کامیابی سان کرہ آمت۔

شعور کہ پیچ سو صورت، یتیمک اظہار بند رمنز پکچہ کس صورتس
 منز بزوتہ کن یوان چھہ تہ خیالاتن رڈ گڑھنہ تہ دباؤ پنبہ کہ نظامک
 مطالعہ کرنس منز چھہ مدگار بنان۔ دباؤ چہ عملہ ہند یہ اظہار چھہ کیشن
 دؤیمین حالاتن مقابلہ کہ شدید تہ غار واضح صورتن منز تہ آسان، یس دوه
 دس چہ زندگی منز تہ در پٹھی چھہ گڑھان۔

شیزوفرینیا Schizophrenia

شیزوفرینیا کیا ہے گو؟

شیزوفرینیا چھ اکھ نفسیاتی تکلیف۔ دُنیا ہنس منز چھ اکہ وقتہ کم از کم اکھ فیصد لوکھ اتھ دُا دِس منز بہنہ یوان۔ یمن منز مردن تہ زنان ہند تنوُسب ہوئے چھ۔ دول گو و شہر منز روزن والبن لوکن منز چھ یہ بہارک گامن نسبت زیادہ پنہن و چھنہ آمز۔ پنڈاہ وری وائسہ تام چھ یہ تکلیف (دود) خالے نظر گڑھان۔ امامہ وائسہ ہیور ہیکہ گنہ تہ ساعتہ کلہ کڈتھ۔ یہ بہارک چھ پنڈاہہ (15) پٹھ پانوتڑہ (35) وری ہنز وائسہ ہند بن جوان منز لبنہ آمز۔

شیزوفرینیا ہک (Schizophrenia) علامات:

شیزوفرینیا ہک (Schizophrenia) علامات چھ دوہہ قسمہ آسان۔ ۱۔ مثبت ۲۔ منفی۔

مثبت علامات:- یمن علاماتن چھ او موکھ مثبت ونان۔ تیکلیاز بیم چھنہ صحت مند آسنس دوران نڈ نیران۔ بلو کہ چھ بہار آسنس دوران نظر گڑھان۔ یمن منز چھ بیم علامات شامل:

ہیلوسنیش Hellucination

ہر گاہ کائناتِ نفس کا تھہ انسان یا کائناتِ چیز پالس بڑو تھہ کنہ یا
 اُنڈر پکوتہ و زباسہ بیلہ نہ سہ انسان یا چیز پزری پاٹھک اُنڈر پکوتہ موجود
 آسہ تہ یہ نفر کر سہ انسان یا چیز پالس بڑو تھہ کنہ نہ آسنس منز تنہائی
 محسوس۔ اتھ چھ و نان اُس نفس چھ ہیلوسی نیشن عمل سپر ہڑ۔
 شیزوفرینیا دس منز چھ زباید پھن بہمارس گنرس یا تنہائی منز کتھ یا
 آواز کنن گزہاں۔ اُس بہمارس چھ بیمہ کتھ یا آواز تڑوھے حقیقی
 باسان، تھہ گزہاں اُس اکھ اُس ستر کتھ کرنہ و زبایدان تہ زبیران
 چھ۔ تس چھ باسان بیمہ کتھ چھ گستاام اُنڈر پکوتہ کران۔ بیمہ کائنات
 یوزرتن یا متہ یوزرتن۔ اما تس چھ باسان زبیمہ آواز یا چھ تس ستر کتھ
 کران نہ چھ تمہ آواز پانہ وانی کتھ کران۔ واریا ہن مریضن چھ تم
 چیز نظر گزہاں یا چھ بکھ ژینہ ون لگان زتمن چھ گستاام تھپ کران۔
 یہ سورے چھ ہیلوسی نیشن (Hellucination)۔ اما تھہ چیز چھ
 نسبتاً کم پھن سپدان۔

ڈیلیوژن (Delusions):۔ ڈیلیوژن مئے تم خیال، یمن
 پٹھ مریضس پور پور پڑھ آسہ۔ حالانکہ تمن خیالاتن منز چھنہ کائنات
 پزرا سان۔ واریا بیمہ لٹہ چھ تم خیالات، حالات تہ واقعات صحی پاٹھک

نہ سمجھنے یا غلط فہمی۔ کئی یاد گزراں۔ بہمارس چھ پننس سوئچس پیٹھ شبقہ
پڑھ آسان، ییلہ زن باقی لوکن بیم غلطہ ویکھتری چھ باسان۔

ڈیلیوژنس (Delusions) چھ واریہ قسم۔ واریہ لٹہ چھ
انسان دویک لوکھ دشمن باسان، بیم تس زکھ وائناؤن یڑھان چھ۔
کینٹون بہمارن چھ باسان زئی وی تہ ریڈیو پیٹھ چھ بہند باپتھ کینٹھ
خاص پام نشریوان کرنہ۔ کینٹون مریضن چھ باسان ز میانیہ ذہنہ
منز چھ گستا مینا کی خیالات کڈتھ نو ان یا بیم خیالات تکر ہندس ذہنس
منز ووتلان چھ، تم خیالات چھنہ تمس پنز۔ بلکہ چھ کم کام ٹھندس
ذہنس منز تر اؤدیتر۔ کینٹون چھ پتہ باسان ز گستا انسان یا غالی
طاقت چھ تمس قوبو کرتھ تہ تہنز مرضی خلاف کام کرناوان۔
سوئچس منز کھولو ووتھن:

Muddled thinking or Thought disorder:

تھنس بہمارس چھ کامہ کارس یا کتھ کرنس گن ظون دین
کز وٹھ سپدان۔ اخبار یا کتاب پرنس تہ ٹی وی وچھنس گن تہ چھنہ
توجہ وٹھ ہبکان۔ پنز تعلیم چھنہ ہبکان جاری تھاوتھ۔ پنن کام کار
چھنہ دلچسپی سان کرتھ ہبکان۔ تکر ہند کی خیالات چھ تس چھلہ چھا نگر
باسان۔ تکر ہند بن خیالاتن چھنہ کانہہ ربط روزان۔ اکہ دویہ مدیہ
پتہ چھنہ تمس یاد تہ روزان ز سہ کناہ اوس سوئچان۔ کینٹون بہمارن

چھ باسان زیتھندس دہماغس پٹھ چھے کیاہ تام اوہر زانڈ ہش۔

منفی علامات:-

منفی علامات گہرے تمبہ کتھہ بیمہ صحت مند آسنس دوران مؤجود
آسن۔ پوزوول چھنہ بہمار آسنہ کس حالتس اندر مؤجود۔ حالانکہ
منفی علامات چھنہ زیادتری یا ٹاکار آسان، یوتاہ مثبت علامات آسان
چھ۔ اما مریض ستر زندگی پٹھ چھہ یہند سزؤن اشر پوان۔ مریضس
چھ باسان ز:

۱۔ اُمی ستر زندگی منز چھہ دلچسپی، توڑھتہ زینن زبترن بتر
ختم گو مت۔ مریض نہ چھہ گنہ کامہ ستر خوشی گڑھان نہ چھس گنہ
ستر دے لگان۔

۲۔ تھہن مریضن چھہ گنہ کامہ کارس گن دھیان دین سبٹھاہ
کز وٹھ باسان۔ ستر منز وٹھن یا گرنہر نیزن تہ چھہ یمن گوبان۔
۳۔ یمن بہمارن چھہ سزان کزن، چھلن چھوگن یا ماکہ پلو
بدلاؤنی تام کز وٹھ گڑھان۔

۴۔ بیم چھہ عام لؤکن ستر وٹھنس بہنس تہ کھوژان۔ بلو کہ
چھہ یمن کائہ ستر کتھہ کرنی تہ مشکل گڑھان۔

کیا شیر و فرینیا کس پڑتھہ ا کس بہمارس چھہ بیم علامات آسان؟

یہ چھنہ ضروری ز شیر و فرینیا کس پڑتھ کاٹسہ بہمارس منز
 آسن بیمہ تمام علامت مؤجود۔ کینٹون لؤکن چھہ فقط کتھے کنن گڑھان۔
 اما تمن چھنہ منفی علامات آسان۔ کینٹون مریضن چھہ فقط ڈیلیوژن
 آسان۔ پوز تہندک خیالات چھنہ بے ربط تہ بے ترتیب
 آسان۔ ہرگاہ کاٹسہ مریضس فقط منفی علامات آسن تہ بے ربط
 خیالات آسن نہ۔ تمس اُندک پکڑ روزن والبن انسان چھنہ وری
 وادن تکر سِند شیر و فرینیا آسنگ باس لگان۔

بہمار ہند احساس سورن:

شیر و فرینیا کبن واریاہن بہمارن چھنہ خبرے آسان ز تمن
 چھہ یہ تکلیف۔ تمن چھہ باسان ز ساری لؤکھ چھہ غلط تہ میانی کتھ
 چھنہ سمجھتہ ہبکان۔

ڈپریشن یا ذہنی دباؤ:-

بیمن انسانن گوڈنچہ لٹہ شیر و فرینیا گو مت آسہ علاج شروع
 کرنہ بز وٹسہ چھہ تمومنز نصف لؤکن ڈپریشن گڑھان۔ بیمن انسانن
 شیر و فرینیا پکڑ علامات گڑھان روزان چھہ تہ اند بہتھ چھنہ ختم
 گڑھان۔ تمومنز چھہ الہ پلہ پنڈاہ فیصد بہمارن ڈپریشن آسان۔ گنہ
 و ز چھہ ڈاکٹر تہ غلطی کنی بیم منفی علامات ز اُبتھ علاج کران تہ ڈپریشن

چھنہ تشخیص ہر کان گرتھ۔

شینز و فرینیا کینا ز چھ گڑھان؟

وٹیک تام تحقیق کرنہ باوجود تہ چھنہ یہ پے لوگمت ز
شینز و فرینیا کینا ز چھ سپدان۔ اما انداز چھ کرنہ اُمت ز اتھ چھ واریاہ
وجوہات۔ بیون بیون لوکن چھ شینز و فرینیا بیون بیون وجوہاتو کنز
گڑھان۔

جینز (Genes) موروثی۔

اُ کس انالس چھ شینز و فرینیا گڑھنگ پڑواہ فیصد خطر جینز
کہ سببہ آسان۔ اما یہ چھنہ پے ز کم ہوو جینز چھ امکو ذمہ وار۔ یمن
انسان ہند بن خاندان مژگائسہ نفرس شینز و فرینیا آسہ نہ گو مت، تمن
چھ امہ بہار ہند لاحق سپنگ احتمال اکھ فیصد تا ہے۔ یہندس مائلس
یا ماجہ شینز و فرینیا تکلیف آسہ، تہند بن شر بن مژ چھ یہ دود و تلنگ
دہ فیصد اندیشہ۔ تہ تھے کئی ہر گاہ دچہ ہند بو شر بو مژ اُ کس یہ تکلیف
آسہ، دویس شرس تام چھ یہ بہار و اتنگ پڑواہ فیصد احتمال۔

دبماغی کمزوری:-

دبماغ سکین کرنہ تلہ چھ نئیومت ز کیشنون شینز و فرینیا کمبن
مریضن ہند دبماغ بناوٹ چھے دویمبن انسانن نشہ بیون۔ کیشنون

مریضن ہند بن دباغن ہنز نشو و نما چھینہ مختلف وجوہاتو کن صحی پاٹھر
سبز ہن آسان۔ مثالے ہر گاہ نہنہ و ز شری سندس دباغنس صحی پاٹھر
آگسجن آسہ نہ وومت یا دوران حمل آسہ ماجہ وایرل انفکشن
سپدمت۔

منشیات تہ شراب:-

واریاہ لہ چھ شیز و فرینا منشیات تک استعمال کرنہ پتہ شروع
گنڈھان۔ یمن منشیاتن منز چھ ایکسیٹی، ایل ایل ڈی، --- تہ
کریک کوکین شائل۔ تحقیقہ تلہ چھ نئیومت ز۔ --- ستر چھ نفسیاتی
بہار ز این لبان، بیمہ امہ کہ استعمال کرنہ پتہ ختم چھ سپدان۔ اما
ماہرین نفسیات چھنہ ونہ تہ یہ کتھ وثوقہ سان ورتھ ہبکان ز
ایمفیڈیٹین سپدن واجنہ نفسیاتی بہار ہبکہ نا واریاہس کالس رو ز تھ
کنہ نہ۔ ووں گو ویمین لوکن گوڈے امہ بہار ہند لاحق سپدنک خطر
در پیش آسہ، تمن ہیکہ امیک امکان بڈتھ۔ یمن لوکن گوڈے
شیز و فرینا تکلیف آسہ، ہر گاہ تم منشیات یا شراب استعمال کرن، تمن
ہبکن زیادہ مسلہ تہ پریشانی یہ پادگرتھتھ۔

تحقیقہ مطابق چھ پے لوگمت ز چرس چینہ والبن چھ
شیز و فرینا بہار لکنک خطر دوگنہ آسان۔ ووں ہر گاہ کاٹھہ لوکچہ

واٹسہ منزے چرس پون پیہ، تس چھ خطر زیادہ بان۔

دہنی دباؤ:-

امہ کتھ ہند چھنہ کانہہ واضح ثبوت ز دہنی دباؤ ستر کیناہ ہیکہ
شیز و فرینیا گڑھتھ۔ اماہ چھ وچھنہ آمت ز شیز و فرینیا کبن علاماتن
ہنز شدت ہرنہ بڑونہہ چھ اکثر دہنی دباؤ بان۔ یہ ہیکہ کانہہ
ناگہانی آفت مثالی ایکسڈنٹ یا کانہہ نزدیکی رشتہ دار سید یمہ
عالمہ نیرنہ کہ صدمہ ستر تہ گڑھتھ یا گرس منز واریاہ کالہ پٹھ چلہ
ون تنازعہ یا لڑاے تہ آستھ۔

خاندانی مسلہ:-

خاندانی مسلہ کنی چھنہ کانہہ شیز و فرینیا گڑھان۔ پوز تیس
شیز و فرینیا تکلیف آسہ، تمہنز بہار منز ہیکہ ہر برگڑھتھ۔
بے اولاد آسن:-

بیم انسان شرنشہ محروم آسن تہ صاحب جائیداد تہ آسن، تم
چھ سونچ سونچ اندری دم پھڑ گڑھان تہ اندری دگ للہ وان للہ
وان چھ دہنی دباؤ تہ کشمکش اندر ہبنہ بان۔ اتھ چھ سید سیو
شیز و فرینیا بہار ستر واٹھ۔

شُرک پانہ پٹھے مایوس گوئھن:-

یمن لوکن ہند لو کچا رسبٹھاہ دو کھ بوڑت تہ مایوسی ستر اولوہ
آسہ، تم چھ دویمہ نفسیاتی بہار بو ہر یمانہ شیر و فرینیا تکلیفس منز تہ
ہمنہ پوان۔

کیا ہیمہ بہار چھا زاہٹھیک تہ ہبکان سپد تھ؟

شیر و فرینیا کبن بہارن پیہ نہ زاہ ہسپتالس مزد اخل کر پنچ
ضرورت۔ تم چھ کالم تہ ہبکان کر تھ تہ گھریلو زندگی تہ رتی پاٹھر
گزاران۔ الہ پلہ چھ وہہ فیصد لوکھ یہ بہار کی لکنہ پتہ پانٹن
وڑکین اندر اندر ٹھیک گزھان۔ شیٹھ فیصد لوکھ چھ بہتر گزھان۔
پوز کیشنہ نتہ کیشنہ علامات چھکھ مؤجود روزان۔ کنہ ساعتہ چھ یم
علامات ہر تھ تہ ہبکان تہ وہہ فیصد بہارن منز چھ شدید نوعیتکی
علامات مؤجود روزان۔

ہر گاہ علاج پیہ نہ کرنہ، تیلہ کیاہ سپد؟

شیر و فرینیا کبن مریضن چھ خود کشی کر نکو امکان باقی لوکن
نسبت زیادہ آسان۔ یمن مریضن شیر و فرینیا ہکی شدید علامات مؤجود
آسن تہ ڈپریشن آسکھ یا علاج آسکھ اڈو تے تزویمت، تمسن چھ
خود کشی ہند خطر پیہ تہ ہران۔

تھقیقہ تلہ چھ نئیومت ز شیر و فرینیا شروع گزھنہ پتہ یوتاہ
ژیر علاج کرنس لگہ، تیوتاہ چھ امبک زندگی پٹھ و لٹہ اثر پوان۔

ہر گاہ تشخیص جلدے سپد تہ بہارک شروع سپدس ستری علاج
کرنہ پیہ، تیلہ چھنہ ہسپتالس منز دا خل روزنچ ضرورت پوان
۔ ہر گاہ ہسپتالس منز دا خل روزنچ ضرورت پیہ، سہ چھ سبٹھاہ کم
دوہن آسان۔ مریض ہند کالم کرنکو تہ خود مختار زندگی گزائکو
امکانات چھ ہران۔

کیا دواہ کھیون چھا ضروری؟

دواہ کھنہ ستری چھ ہیلوسی نیشن تہ ڈیلیوژن وار وار کم
گزھان۔ عام پاٹھکی چھ اتھ کینہہ ہفتے لگان۔ سوچچ صلا حیت چھ
بہتر سپدان۔ زندگی منز چھ دلچسپی تہ خائشہ ہران۔ پائے پئن خیال
تھا ونچ صلا حیت تہ چھبس بہتر سپدان۔

دواہ کھنک طریقہ کیا مچھ؟

عام پاٹھکی چھ دواہ سرپ، کپسول تہ پلن ہنر شکلہ منزے
کھنہ یوان۔ دوں گویمین روزانہ دواہ کھیون مشکل چھ، تمہمبکن یہ
دواہ تھس انجکشن کس صورتس منز تہ نتھ، یس دوپہ پٹھ ژورن
ہفتن تام اکہ لٹہ ضروری چھ۔ اتھ چھ ڈیپوانجکشن ونان۔

ٹیکل اینٹی سائیکوٹک دواہ:

بیم دواہ چھ دہمہ صدی ہندس پونترمس دہلس منز دریافت سپدک متری تہ تنہ پٹھ چھ ورتاوس انہ یوان۔ اتھ منز چھ ہیلوپیریڈال، ٹرائی فلوپیرازین تہ فلوپینیکزال بیتر شائل۔ بیم ہند بن مضر اثر اتن منز چھ پارکنسنز ہشہ بہار ہندک ہوک مضر اثرات۔ مثالے اتھ کھور چھ پھٹان یا سخت سپدان، بے چینی چھ سپد تھ ہبکان، جنسی کمزوری چھ ہبکان تھو وٹھ زو تہ اُس چھ مستقل پاٹھر حرکت کران روزان، تھ ٹارڈا سولٹکانیز یا بیتر وٹان چھ۔

اے ٹیکل اینٹی سائیکوٹک دواہ:-

پتر موکینز وورک یو پٹھ چھ شیزوفرینیا باپتھ کیشہ ٹوک دواہ دریافت سپدک متری، بیم اے ٹیکل اینٹی سائیکوٹکس وٹان چھ۔ بیم منز رسیپیٹون، اولینزاپین ہوک مضر اثرات کم روزنگ امکان آسان۔ بیمو ستر چھ منفی علامات تہ بہتر سپدان، بیم نہ عام پاٹھر ٹیکل (علامتی) دواہو ستر ٹھیکھ چھ سپدان۔ واریاہ لؤکھ، بیم ٹوک دواہ ورتاوس چھ انان، چھ بہ راے ودان ز بیم چھ مضر اثرات پزانو دواہو کھوتہ واریاہ کم آسان۔ اے ٹیکل اینٹی سائیکوٹک دواہو ستر چھ غنودگی تہ سستی محسوس سپدان۔ وزن چھ ہران، جنسی عملہ اندر

چھ مشکلات پوان تہ بلڈ پز بشر ہرنگ چھ احتمال روزان۔ زیاد
مبقد ارس منز کھنبہ ستری چھ پارکنسنز بہمار ہند خطر روزان۔

ہر گاہ تھس بہمارس دواہ ستری مضر اثرات باسان آسن، سہ
گودھ یکدم پننس ڈاکٹرس نش ایچ باوتھ کرن۔ کینڈ لٹہ چھ دوہک
مبقد ارم کرنہ ستری، دواہ بدلاونہ ستری یا مضر اثراتن توڑ کرن واکری دواہ
کھنبہ ستری اینٹی سائیکوٹک دواہن ہندری مضر اثرات کم گودھان یا
مولے ختم گودھان۔

کلوزاپین:

یہ چھ اکھ ٹیکل اینٹی سائیکوٹک دواہ تہ یہ چھ واکری حد اینٹی
سائیکوٹک۔ یہ دواہ کھنبہ ستری سپڈ شیز و فرینیا کبن تمن بہمارن تہ
افاقہ، یمن نہ پیہ گنہ دواہ ستری فاید چھ واتان۔ امہ دواہ ستری چھ
شیز و فرینیا کبن مریضن خود کشی ہند و وکھ قدم ٹلنس کی پوان۔
کلوزاپین دواہن تہ چھ اکھ اے ٹیکل سائیکوٹک دواہن ہندری
پاٹھ مضر اثرات۔ ووں گو یہ دواہ کھنبہ ستری چھ اُسس منز تھو کھ زیاد
بنان۔ کلوزاپین دوہک چھ ساری کھوتہ بوڈ خطر یہ زامہ ستری چھ
اڈ جن نکھ رتہ نارن پٹھ و لٹہ اثر پوان۔ اوے کرنی بیم بہمار کلوزاپین
کھوان چھ، تمن چھ گوڈ ٹکبن ارداہن ہفتن پر تھ ہفتہ تہ تمہ پتہ

پر ہتھ ڈور ہفتہ پتہ خونس ٹیسٹ کرناؤن پوان، یوتام تم کلوز اپین
کھوان آسن۔

اینٹی سائیکوٹک دواہ کتس کالس چھ کھین پوان؟

یم دواہ کھنہ ستر چھ الہ پلہ شتھ فیصد بہارن فاید واتان۔
امہ دواہہ ستر چھ داس افاقہ سپدان۔ اما مؤلے چھنہ دود ختم
گڑھان۔ کینڈ لہ چھ دواہ ستر فاید واتنہ پتہ دبار امہ بہار ہندک
علامات کلہ کڈان۔ ہر گاہ مریض دواہ بند کرن آسہ یڑھان، سہ
گڑھ گوڈ ڈاکٹرس ستر مشور کرن تہ ڈاکٹر ہند مشور گڑھ دواہ وار
وار کم کرن۔ اگر کم کاسہ علامت بیہ نیرن، یکدم لگہ پے۔ بروقت
حسب مناسب مقدارس منز دواہ استعمال کرتھ گڑھنہ صحت بیہ
خراب۔ دوس ہر گاہ کاٹھہ طبیعت ٹھیک گڑھی تھے دواہ بند کر، تیلہ چھ
امہ کتھ ہند پور خدشہ ز شیر و فرینیا چہ علامت ہیکن پینہ والبن شبن
رتن منز بیہ کلہ کڈتھ۔

گر باؤن مریض ہندس علاجس منز شریک سپدن؟

امیک مقصد چھنہ مریض ہند خاندانک کاٹھہ نفرتی ستر بہار
ہند نمودار گڑھنک ذمہ وار زائن۔ مریض ہند بن رشتہ دارن تس
سمکھنک مقصد چھ یہ ز مریضس تہ تمک ہند بن گر باؤن میلہ بہار

ہند مقابلہ کرنگ حوصلہ۔ یمن نش ہبکو مریض ہند شیر و فرینیا کہ
حوالہ معلومات زائچہ تہ یہ تہ چھ معلوم سپدان زگرس منز یو دے
کائسہ یہ تکلیف چھ، تس رکتھ پاٹھی ہبکو مدد کرتھ۔ پیہ امہ بہار ہندی
علامات نر گڑھنہ پتہ یم مسلہ گرس منز پاڈ سپدان چھ، تہند مقابلہ
رکتھ پاٹھی کرو۔

پن مدیا پنہ کرن:-

یہ زائچہ کوشش کرنی ز بہار ہندس ابتدا ہس منز کمہ قسمکو
علامات چھ آسان۔ مثالے ہند رنہ منز، یو چھ نہ لگن، وانج راوہی،
سزان نہ کرن، پلو نہ بدلاوہی، کائسہ متعلق شک تہ خوف پاڈ سپدان یا
گنہ گنہ تنہائی منز آواز بوزنہ بیتر۔ ہر گاہ بزوئہ پن پے لگہ، تیلہ
ہیکہ اتھ و قس پٹھ علان تہ سپد تھ۔

تمو وجوہاتو نشہ لو ب روزن، یکو ستر طبیعت خراب گڑھنگ
اندیشہ آسہ۔ مثالے سہ صورت حال تھ اند رڈہنی دباؤ ہر، خاص
پاٹھی زیادہ کھوتہ زیادہ لوکن ستر و تھن پن، نشہ آور چیز استعمال نہ
کرنی، گر باژن، یارن دوستن تہ حق ہمساین ستر نہ ژون ژارن۔
یہ زائچہ کوشش کرنی ز تھن بہارن رکتھ چھ بیمہ آواز کم
گڑھان۔ مثلاً لوکن ستر و تھن پن، آور روزن، بہ باوردین ز بیمہ

آوازِ و اتناون نہ تمس کاٹھہ زکھ، نہ پیہ سہ کاٹھہ کَام تھی سہنز مرضی
 خلاف کرنہ باپتھ مجبور کرنہ۔ کاٹھہ تیٹھ بھروسہ وول شخص تھی سندس
 دہنس منز بہناون، پس سہ پنہ صحتک حال و نتھ ہیکہ۔ تمس جسمانی
 صحت دُنجہ تھا و نک باند باند کُرن۔ رُت غذا کھنک خاص پاٹھی مہوتہ
 سبزی کھنہ باپتھ پتہ روزن، سگریٹ نہ چنر، سہ سمجھاؤن زامہ ستری سپد
 تھی سُنڈ شوشہ نورتہ دورہ خون متاثر تہ میادس تہ ولتہ ددار۔ پرہتھ
 دوہہ کاٹھہ نہ کاٹھہ وریش کرنی تہ کم جاد اور یورپکن، تیٹھ تمس مؤڈ
 دُنجہ روز۔

گر باژن باپتھ ہدایت:

ہر گاہ گرس اندر کاٹھہ شینز و فرینا شروع سپد، گر والبن باپتھ
 چھہ یہ سجن مشکل بنان ز یہ کیا ہچھ و نان۔ بنان چھہ سہ پیہ تڑھ کتھ
 کرنہ، بیمہ باقی گر والبن عجیب و غریب باسن یا تمن ترن نہ تمہ
 کتھ فکر۔ پتہ چھہ بنان ز تہند یہ رویہ بنہ تیٹھ و بکھت ز سہ تراو
 پرہتھ اُکس ستری کتھے کرنی۔ بنان چھہ گر واکر دِن مریضہ ہے
 بہارک یا علامات نئی گڑھنکی الزام یا پامہ۔ وول گوڑھ نہ خاندانس
 منز پیہ کاٹھہ یہ تکلیف لارن۔ یا ہیکہ نہ یہ فکر تڑھ ز بہارس کتھ
 پاٹھی کر و علاج۔

بہارس پر نہ ڈونہ گڑھ سہ گنہ بخش منز آوړن۔ امہ ستر
 ہیکہ اُمی ستر بہارک پیہ تہ واش کڈتھ۔ یہ گڑھ پُرسکون روړن۔
 ہر گاہ شیز و فرینیا ہنس متعلق پیہ تہ کینہہ زائش آسہ، ماہر نفسیات ستر
 گڑھ را بطلہ کرُن۔



اینگزائیٹی

پریشانی تہ فوبیا:-

کھوڑن یا پریشانی چھ عام انسانی احساس۔ انسان چھ تمہ
 وز پریشانی یا کھوڑن محسوس گڑھان۔ تیلہ سہ گنہ کڈ ریتہ کڑیٹھ دور
 منتری آسہ گڈران یا تمس پٹھ کڑکھر تہ کڈریر حاوی آسہ سپد مت یا
 گنہ قسمک جانی یا مالی خطر آسبس در پیش۔ بيمو خطر ونشہ بچتھ روزن
 ، لو ب روزن یا بيم مسکن ستر تھو لاگيہ اندر چھ وچھنہ آمت ز
 کھوڑن تہ گھبراہٹ چھ موزون۔ تاہم ہر گاہ بيم احساسات شدت
 پاؤ کرن تہ واریا ہنس کالس ولس پٹھ روزن، تیلہ چھ بيم تمو کامو نیش
 پتھ رٹان، بيمہ کامہ اُسر کرنہ آسو یڑھان۔ پتھ گنی چھ انسان ستر
 زندگی کڈر بنان۔

فوبیا چھ تمہ مخصوص صورتحالہ یا چیز کہ خوفہ ستر ووتلان، یس
 نہ تڑ کہ خطرناک چھ آسان تہ عام طور چھنہ لوکن ہند باپتھ پریشان
 کرؤن تہ آسان۔

خوفکو (گھبراہٹکو) چھ بيم ذہنی تہ جسمانی علامات:-

دس چھ زور زور دُب دُب گڑھان۔ سارے پانس چھ گمہ
 سزان گڑھان۔ زنگن چھ دگ کران۔ شائش چھ کھسان۔ کلہ چھ
 گو بان تہ چکر یوان۔ بے ہوش گڑھنگ خطر چھ روزان۔ کھبن
 چھنہ وار پٹھگر شز پان۔ مینا چھ مُسل روزان۔

ذہنی علامات چھ تھ گڑھان:-

تھن شخص چھ پڑھ وزیر پشانی باسان۔ تھ کاوٹ چھ کھ
 یوان۔ گنہ کامہ کارس یا کتھ گن چھ کھ نہ دینان روزان۔ مومولی کتھ
 پٹھ چھ شرارت کھسان۔ نڈر چھینہ یوان۔

خوف (گھبراہٹ) اندر پینہ آمتی بہار چھ سمجھان زینمن چھ
 کو ستام و دھ جسمانی بہار۔ کھوڑنہ یا گھبراہٹ کتھ یمن علامات
 اندر پینہ ہن تہ ہر برسپان۔ گھبراہٹ تہ غار متوقع دور پینس چھ
 نفسیاتی زبانی منز پینک (Panic) ونان۔ اکثر چھ گھبراہٹ تہ پینک
 کہ وجہ ڈپریشن گڑھان۔ تھو نفر چھ مایوس روزان تہ یمن چھینہ
 یو چھ لگان۔ یمن چھ پینہ دول وق بے مقصد تہ گوٹ باسان۔
 افسوس چھ کران روزان، پیلہ زن کاٹھہ خاص کتھ چھینہ آسان۔

فوبیا (Phobia):-

یس شخص فوبیا آسہ، تس چھ گھبراہٹ آسہ کو تمام علامات

آسان۔ اما ہم چھ تمہ وقتہ نئی نیران ییلہ تم گھبراہٹ کس صورت حالس
 منز ہنہ جن۔ گنہ و زچھینہ تمن گھبراہٹ آسان۔ ہر گاہ کائہ جنگو
 جانور سٹد خوف آسہ، تو تام چھ بلکل ٹھیکھ یو تام نہ تس نکھ جنگو
 جانور آسہ۔ تھہ گنہ ہر گاہ کائہ تھز رک خوف آسہ، مادانی علاقہ یا
 یونہ کنہ رو زتھ آسہ سہ ٹھیکھ۔ تھہ پاٹھی ہر گاہ تس اٹدی پگو یا نزد پکھ
 کینہہ نفر آسن، تو تام آسہ سہ ٹھیکھ۔ تھہ گن زون رو د، تام چھ سہ
 گھبراہٹ یا خوف محسوس کران۔ فوبیا ہنس منز ہنہ آمت شخص چھ
 ہمیشہ تھہ صورت حالہ نشہ دؤر روز پنج کوشش کران، یس تمس خوف
 پاؤ گرتھ ہیکہ۔ اما تھ صورتس منز چھ ہنہ ہنہ یہ فوبیا یا خوف ہران۔
 امیک ہیکہ یہ مطلب آستھ ز تھن شخص ہنز زندگی چھ ہمیشہ
 احتیاطی تدبیرن آویز روزان۔ اٹھ تکلیفس منز ہنہ آمتی ہمار چھ یہ
 زانان آسان ز حقیقی طور چھنہ تھہ کائہ خطر۔ تمن چھ یہ خوف یگو
 باسان۔ اما توتہ چھنہ تم یگو (خوف) نشہ مچھ آسان۔ سہ فوبیا یس گنہ
 پریشان کرن والہ یا گنہ حادثگ نتیجہ آسہ۔ تمہ کہ ختم گزھنکو یا اند
 واتنکو امکانات چھ کافی آسان۔

تحقیق تلبہ چھ ثابٹ سپد مت ز پر تھ دہو نفر و منز چھ اکھ نفر
 فوبیا یا گھبراہٹ تکلیفس اندر گنہ نتہ گنہ رنگہ ہنہ آمت۔ اما زیادہ ہن
 نفر چھنہ اٹھ علاج کرنا وان۔

فوبیا یا گھبراہٹ گڑھنک و جوبات :-

کیشہ لؤکھ چھ طبیعت کنی تھری آسان ز تم چھ پر تھ کتھ پٹھ
پریشان روزان۔ نفسیات کو محققو چھ ثابیت کو رمت ز امہ قسمک
وطیر یا دہ ہار چھ جہیز کہ ذریعہ یا موروثی آسان۔ دہ لؤ و تم لؤکھ
تہ، بیم نہ پر تھ و ز پریشان روزان چھ، ہر گاہ تمن تہ مستقل طور دباؤ
پہوان روز، تم تہ چھ خوف یا گھبراہٹ محسوس کران۔

خال کنہ و ز چھ گھبراہٹ سپدنک وجہ نون آسان۔ پتہ بیلہ
مسئلہ حل سپد، گھبراہٹ تہ چھ ختم گڑھان۔ اما کیشہ حالات تہ
واقعات چھ تپتیاہ تکلیف دیہہ تہ خوفناک آسان، بیمو حالاتو تہ
واقعاتو کنی یہ گھبراہٹ پاؤ چھ آسان گمڑ، تم اند و امنہ پتہ تہ چھ
گھبراہٹ واریا ہس کالس روزان۔ بیم چھ عام پاٹھری امہ انماؤکو
واقعات بیمو ستری انسانس زؤ گڑھنک خوف چھ آسان۔ مثالے گاڑ،
ریلہ ہندک حادثہ تہ واری دات۔ بیمن حادثن تہ واقعن منز ہنہ پتہ
واری شخص ہسکن ربہ وادن گھبراہٹ تہ پریشانی اندر زؤ تھ۔ ہر گاہ
تمن پانس کانہہ جسمانی زخم یا چوٹ لوگمت تہ آسہ نہ۔ بیم علامات
چھ پوسٹ ٹراویٹک سٹرس ڈس آرڈر (Post Traumatic
Stress Disorder) حادثہ پتہ ذہنی پریشانی منز لبنہ آئتری۔ بعضے

ہیکہ نشہ آور چیز و مثالے ایفٹا مائیز (Amphetamines) اہل
 اہل ڈی یا ایکسٹی (Ecstasy) بیتر استعمال کرنہ کنر تہ گھبراہٹ
 سپد تھ۔ کافی منز مؤج و کیفین ستر تہ ہیکہ کائسہ کائسہ تکلیف و بہ حد
 تام گھبراہٹ کس د ا دس وٹش لگتھ۔ ووں گو وپہ کتھ چھینہ واضح ز
 کائسہ مخصوص شخص کینا ز چھ گھبراہٹ کس د ا دس منز بہنہ یوان۔ کینا ز
 یہ چھ تھر ہنر شخصیت تس ستر گذریمکتر واقعات تہ زندگی ہند بدلیچ نہج
 مثالے شرک ہند زائسن لبنہ کنر بیتر۔

ہرگاہ واریاہ دبا و جاری روز، تیلہ چھ زیاد و قس پریشان
 روزن قدرتی کتھاہ۔ اسی چھ عام طور تمن کیفیژن ہند مقابلہ کر تھ
 ہبکان، یمن ہند اسہ وجہ معلوم آسان چھ۔ مثلن ڈرائیونگ ٹیسٹ
 دنہ و ز چھ اکثر نفرن گھبراہٹ آسان۔ اما تم چھ تھ پٹھ قوبو ہبکان
 پڑا و تھ۔ تکیا ز تمن چھ خبر آسان ز یہ ٹیسٹ اند و اتہ وٹے سپد یہ
 گھبراہٹ تہ ختم۔ اما واریاہ لؤکھ چھ واریاہس کالس امہ گھبراہٹ تہ
 خوفہ کس زالس منز بہنہ یوان۔ تمن چھینہ خبرے آسان ز تمن کینا ز
 چھ گھبراہٹ تہ یہ کرتہ کتھ پاٹھ و اتہ اند۔ تھ پاٹھ چھ عام طور
 پیہ کائسہ ہند مدد تیج ضرورت یوان۔ اکثر لؤکھ چھنہ پیہ کائسہ ہند
 بکار یمن یژھان۔ تکیا ز تمن چھ باسان ز لؤکھ ون تمن پاگل۔
 حالانکہ خوف تہ گھبراہٹس منز بہنہ پیہ واکر انسان چھ خالے گنہ شدید

دہماغی بہمار پھند کر شکار آسان۔ یوتاہ جلدے مدد حاصل کرنے پہیہ
تیوتاہ چھ بہتر۔ نہ زڑھوپہ دم گر تھ تکلیف برداش کران روزن۔

گھبراہٹ تہ خوفس منز بہنے آمتی اکثر لؤکھ چھنے احساساتن
پہندس بارس منز کانسہ ستر کتھے کران۔ امی ستر چھنیہ کتھ ظاہر سپدان ز
تم چھنے ٹھیکھ۔ اتھ مسلسل منز آورنے آمتس نفرس چھ بُتھ پٹھ لیڈ ریر
آسنہ علاؤ تاونہ در پٹھ گزھان تہ معمولچہ آواز مثالے دروازس ٹھک
ٹھک یا گاڑ پھنز ہارن بوز تھ چھ وٹھ ہش کڈان۔ تھ گز گوڈے
ونہ آوز یمن چھ مومولی کتھن یا مسلن پٹھ شرارتھ تہ زکھ کھسان۔
اومو کھ گزھ تھ تھن نفرن پھندن نزدیکی رشتہ دارن ستر تہ وبڑھ تھ
کتھ کرنی۔ خاص کر تمہ وزیئلہ نہ تمن یہ انداز سپد ز بہمار کینا ز چھنے
کانہہ مخصوص کالم گر تھ ہبکان۔ حالانکہ پھندر یار دوست تہ گر باڑ
چھ گھبراہٹ کہ وجہ کنسپدن ول تکلیف ژینان تہ ژہران۔ اما توتہ
چھ تمن بیمہ تمام پریشانیہ فضول باسان۔

شرک تہ چھ گنہ نہ گنہ وجہ کنس کھوژان۔ پھاٹھلئس دوران
چھنے یہ کتھ عام ز لوء کڑی بچہ چھ پنہ نبن وچھن داچھن والبن نکھ
آسان۔ ہر گاہ بیم گنہ وجہ کنس بیمونشہ ژھنے گزھن یادور روزن، بیم
چھ واریاہ پریشان گزھان تہ خوف محسوس کران۔ اکثر شرک چھانہ
گٹس، حیالی کھو کھس کھوژان۔ یہ خوف چھ تمن بالغ سپد تھ ختم

گڑھان۔ تہ امہ ستری چھینہ تہنزنشونما متاثر گڑھان۔ عام پاٹھی
چھ شری گوڈ گوڈ سکول گڑھنہ خوف محسوس کران۔ اما پتہ چھ بہ
خوف تہ ختم گڑھان۔ امہ نوصورت حالک عادی سپد تھ چھ سورے
ٹھیکھ گڑھان۔

نوجوان ہند مزاز چھ اکثر بدلان روزان۔ بہنزن
پریشائین ہندی وجوہات ہیکن بیون بیون اُستھ۔ مثالے سہ کیٹھ تہ
کس ہیو چھ باسان۔ باقی لؤکھ کیاہ چھ تہ ہندس بارس منز ونان یا
سوچان۔ عام لؤکن ستری تہ سٹو وٹھن بہن کیٹھ چھ۔ تھہن نفرن ستری
ہیکن پریشائین ہندس بارس منز کتھ کرنہ ستری ہیکو اُسی اتھ پٹھ قویو
پز اُوتھ۔ تاہم ہرگاہ بیمہ پریشائینہ زیادہ واش کڈن تہ باقی لؤکھ ہیکن
مینہ کتھ ہند انداز کرتھ زسہ چھنہ سکولس منز جان تہ رزکار کردگی
ہاوتھ ہیکان۔ اُمر سندر روپہ چھ بدلئو مت تہ جسمانی طور چھنہ ٹھیکھ۔
ہرگاہ کانہہ شخص تہینہ زسہ چھ پریشائی، گھبراہٹ تہ خوفس منز
ہینہ اُمت۔ تمس پز ڈاکٹرس ستری مشورہ کرن۔ اسہ پز گھراہٹ یا
فوبیا ہس منز ہینہ امتہن نفرن یوتاہ پلہ تیوتاہ مدد کرن۔ مثالے مسلہ
کس بارس منز ستری وڈھ وآنچہ کتھ باتھ کرنی۔ یہ چھ تھ صورتس منز
مددگار ثابت سپدان، ییلہ مسلہ فوری نوعیتک آسہ۔ مثالے خاندارس
یا خاندانہ بیون گڑھن، شری سٹو بہمار آسن یا روزگار اتھ گڑھن۔

تہ تھس نفرس پڑ پنے نین تھن رشتہ دارن، یارن دوستن ستر کتھ کر فی،
 یمن پٹھ تھس اعتماد آسہ۔ یہند مشور مانان تہ زانان آسہ تہ تہنر کتھ
 تہ اصل پاٹھ کر بوزان آسہ۔ یمن ستر سہ کتھ آسہ گھلہ پاٹھ کران۔
 شاید آسن تم تہ گنہ نتہ گنہ تھن مسلن منز ہبنہ آمتی یا تھس کائہ
 نفرس آسن زانان، تھس تھن ہوو حالات زاہ پیش آسن آمتی۔ تھن
 ستر کتھ کتھ کران نہ پتہ ز دؤیمو نفر و کتھ پاٹھ کر کریم مسلہ حل۔

پرسکون روزنک کائہ مخصوص طریقہ پچھن چھ گھبراہٹ تہ
 پریشائین پٹھ قوبو پڑاونہ باپتھ سؤدمند لبنہ آمت۔ یہ عمل چھ زیاہ
 فاید مند تمہ وز ثابت سپدان، ییلہ یہ باقاعدگی سان کرنہ پیہ۔ تہ
 ییلہ انالس مسلہ پیش آسہ آمت، یہ ہبکو اسی سائیکوتھیراپی ذریعہ تہ
 ٹھیکہ کرتھ یا کاپہ رٹھ۔ یہ چھ کتھ باتھ ہند اکھ جامع طریقہ، نیمہ
 ستر اسہ گھبراہٹکو وجوہات زانسن اندر مدد ہیکہ لگتھ، یمن نہ او تمام زانہ
 آسن آمتی۔ اتھ طریقس پٹھ ہبکو انفرادی یا اجتماعی طور عمل کرتھ۔

عام طور چھ یہ ہفتہ وارنی یا ز پٹھ کیشن ہفتن یارتین کرنہ یوان۔
 گھبراہٹ تہ فوبیا والبن نفرن چھ علاج دواہو ستر تہ کرنہ
 یوان۔ آرام تہ سکون بخشن واکر دواہ، یمن منز زیاہ پھن ہنڈر کھنکو
 دواہ تہ شامل چھ، چھ گھبراہٹ ختم کرنس منز واریاہ فاید مند ثابت
 سپدان۔ تاہم پڑ نیمہ کتھ ہند خیال تھاؤن ز زورن ہفتن دواہ کھنہ

ستری ہیکہ انسان یمن دواہن ہند عادی ہنتھ۔ پتہ ییلہ تراؤن چھ
 یڑھان، تھمن چھ اگر نڈر نا خوشگوار علامات ہتھ یوان۔ بیمہ
 واریاہس کالس جاری ہیکن روتھ۔ گھبراہٹ کہ علاجہ باپتھ
 واریاہس کالس بیم دواہ استعمال کرنی چھنہ گنہ تہ صورتہ جان۔

اینٹی ڈپریشنٹ دواہ چھ گھبراہٹ علاؤ ڈپریشن (بیمہ باپتھ
 بیم عام طور تجویز چھ کرنہ یوان) باپتھ تہ استعمال کرنہ یوان۔ بیمونز
 چھ کینہہ دواہ گنہ خاص قسمہ کس گھبراہٹس مخصوص اثرات تراوان۔
 یمن چھ اکھ منفی پہلو تہ بیم چھ دوپہ پیٹھ ژون ہفتن تام اثر
 کران۔ نتیجہ چھ نیران زہند رکھنک، چکر پنک، اُس خوشک گڑھنک،
 آولن پھیرنک یاد رکہ پنہ چہ تہ قبض روزنچہ شکایت چھ سپدان۔



سگریٹ نوشی تہ ذہنی صحت

مے سمکھ راتھے پنہ لو کپارک اکھ یار۔ کتھ کتھ کران
 پڑ ژھمس ”از تہ چھکھا لو کپارک پٹھو دوہس درجن واد سگریٹ چوان
 رکنہ تر آؤر متری چھی؟“ تمرو وون کلہ تھو دتھ فخر سان ”بایا! مے ہا
 تر آؤر سگریٹ چنڑ۔ اماہنہ پٹھ سگریٹ چنڑ تر آؤم، تنہ چھ مے پنن
 پان صحت مند، خوش، خوشحال تہ پخت باسان۔ بیمہ روپیہ سگریٹ
 چہنس پٹھ برباد اوس کران، تمن چھس گر تہ شر بن ہند باپتہ تم
 چیز انان بیم نہ بہ سوچتھ تہ ہیکہ ہا۔ ساروے کھوتہ بڈ کتھ چھے بیم
 دواہ بے کھوان اوسس، سگریٹ تر اونہ وڈ ہم تم دواہ کھنہ نشہ
 تھہ۔ مے تھل قلم تہ ہیو تم یہ مضمون لکھن۔“

”واریاہ لؤکھ چھ ذہنی مریض آسنہ کنڑ سگریٹ چوان۔ اما
 اکثر لؤکن ہنڑ راعے چھے زاتھ چھنہ وون کاٹھہ حل۔ اماہ خیال چھنہ
 درست۔ واریاہ لؤکھ چھ تم بیمو ذہنی مریض آستھ تہ سگریٹ چنڑ
 تر آؤر۔ تم چھ زیاد بہتر، رڑ تہ زچھ وائسہ ہند لطف تہ تھان۔ اسہ
 سارے نے پڑتھن لؤکن فکر تارن ز سگریٹ نہ چنہ متری کیاہ فاید چھ۔“

سارے بڑوٹھے چھ یہ فائدہ زُور روزِ وار تہ اور دُور۔ سگریٹ چینی
تڑاونہ پیہ دوہ دِ شکبں دو اہن مثر بار کمی۔ پہاے چھ رُت صحت تہ
و اُنس پڑاویچ و تھ۔

و چھنہ چھ اُمّت ز ہر گاہ کانہہ شخص اُ کس دو ہس دہہ سگریٹ
چینی کم کر، تمہ ستری کر سہ اکھ ساس پونڈ کچھ۔ سگریٹ نوشی ترک نہ کرنہ
ستری کیا ہسید؟

یُس شخص دہنی بہار ہند مریض آسہ، تیلہ چھ امہ کتھ ہند
زیادے امکان ز سہ آسہ زیادہ سگریٹ تہ چہوان۔ تھ کئی چھ تہ مگر ہند
باپتھ سگریٹ نوشی پیہ تہ نقصان دہہ۔ امہ کتھ ہند تہ چھ امکان ز
اُمس شخصہ سنداوتہ سپد انگلستان کبن تمہن اکھ لچھ لوکن مثر شامبل،
یم پر تھ وری یہ سگریٹ چہنہ کئی مران چھ۔ قبل از وقت چھ مرنگو
امکانات ہران۔ اُمس شخصہ ہنز و اُنسہ سپد الہ پلہ دہن وری مین
ہنز کمی۔

یمن چھ شانشہ ہنز، وچ، شوگر، شوچہ تہ دویمہ قسمہ چہ
بہار اگا دگڑھان۔

دہنی صحت تہ سگریٹ نوشی:-

یُس شخص دہنی مریض آسہ، تہ سندا سگریٹ نوش آسنگو

امکانات چھ زیاد واضح۔ تھو شخص بیتاہ زیاد سگریٹ چبن تہیتاہ
جاہ چھ تہندریم مسلہ کلہ کڈان۔ نفسیاتی بیمار بن ہند تون نیرنکو
امکانات (شبقہ وجوہات چھنہ معلوم) چھ۔ بے چینی، ڈپریشن،
شراب تہ دویم منشیات زیاد استعمال کرنی۔ بیوستری چھ ذہنی صحت
زیاد دے خراب گڑھنگ اندیشہ۔

زھوڑی پاٹھو ونو زہر گاہ کاٹھہ شخص نفسیاتی مریض آسنس ستری
ستری سگریٹ تہ چوان آسہ، تکر سُنڈ جسمانی صحت خراب گڑھنگو چھ زیاد
امکانات۔ یہ چھ تھو واریاہو وجوہاتو مژاکھ وجہ بیوستری ذہنی مریض
قبل از وقت مران چھ۔

سگریٹ ترک کرنہ ستری ہیکہ نہ فقط اکھ شخص صحت مند، اورتہ
دو ررؤ زتھہ بلکہ پزاوڑ پٹھہ وائٹس تہ۔

سگریٹ چھنگو دویم مسلہ چھ مردان اندرجنسی کمزوری گڑھنگو
بیتر تہ شامل۔

سگریٹ چھنہ واجتہن زنانن ہندک مسلہ:-

شر زہنج صلا حیت چھ کم روزان۔ زائشری چھ کمزور تہ
بہمار آسان۔

سگریٹک دہہ چھ تھمن لوکن ہند باپتہ تہ خطرناک یم نہ

سگریٹ آسن چوان تہ اتھ دُہس منز یا اتھ نکھ رُو زتھ آسن شہہ
 ہوان۔ تمہ علاو چھ یہ اکھ دُز وگ شوق تہ درجن واد مہلیک بہمار ملو
 ہنس برابر۔ کیاہ وُنہ تہ ہبکو اسگریٹ چنڑی ترک گرتھ، ژیر ماچھ
 گو مُت؟ نہ وُنہ گو وُنہ ژیر۔ وُنہ چھ وق سگریٹ نوشی ترک کرنس۔
 ہرگاہ کاٹھہ شخص پاٹھ تڑہ وُری وائے بڑ وٹھہ سگریٹ چنڑی تڑاو، تکر ہسنز
 وائے آسہ تمہ لؤکن برابریمو نہ زاہ سگریٹ چنڑی آسن۔ ہرگاہ کاٹھہ
 شخص پٹھ وُری وائے وائے بڑ وٹھہ سگریٹ چنڑی تڑاو، تکر ہسند بہمار
 گڑھتھ مرئک امکانات چھ جھنڈ کھوتہ کئے آسان یم نہ سگریٹ چنڑی
 تڑاوان چھ۔

سگریٹ چنڑی تڑاون وائے کیاہ سپد محسوس؟

سگریٹ چنڑی تڑاون وائے سپد ساروے بڑ وٹھہ پٹن پان
 اورتہ دُور محسوس۔ سگریٹ تڑاونہ پتہ چھ کینٹوس کالس پٹن پان
 پہوے اُور نہ یورک ہیو باسان۔ یہ چھ وار وار ٹھیک سپدان۔ سہ
 شخص یس نہ برداشت ہیکہ گرتھ، تمس پڑ پٹنس کاٹھہ یارس یا
 ہمدردس مدد ممکن۔ یہ عادت مشنس چھ کیشہہ رتھ تہ لگتھ ہرکان۔ کم
 کاسہ وزن تہ چھ ہرن ہوان۔ متو اُز ن غذا تہ ورزش کرنہ عتہ ہیکہ
 پتہ کاپہ رٹہ جتھ۔ پٹن پان جتھ کز گوڈے ونہ آو، باسہ اورتہ دُور۔

دوہ دیکھو دوہ کھینچی سپدن کم۔ تہ تھی شخص آسن فخر محسوس کران زینہ زینچھ
و اُنسہ تہ صحت مند زندہ گیہ باپتھ تل تموا کھرت قدم۔

سگریٹ تڑاو نکو چھ واریاہ طریقہ:-

ضرورت چھئے امہ کتھ ہنز ز اسہ پز پنہ باپتھ سہ طریقہ
پانناؤن یس ساریوے کھوتہ پوز اسہ۔ گوڈ بنتھے چھ پن مد پانہ
کرن۔ باقاعدگی سان چھ ورز ش کرنی۔ ییلہ سگریٹ چبک خیال
دوتلہ، بیمہ ژور کتھ پزن ژبتس تھاوہ:-

۱:- گوڈ بنتھے چھ سگریٹک خیال تہ چھ پن دیان ہٹاؤن۔
ییلہ تہ سگریٹک خیال یہ، تیلہ گڑھ بیہ کیشہ سوچن یا کرن تہ پن
پان آؤر تھاؤن۔

ب:- کیشہ پون گڑھ شروع کرن۔ جوس یا شربت گلاسہ
روٹ آھس منز تہ پو داما دامتہ پڑتھ کاشہ دام رڑھ کھنچہ اُس منز
تھاؤن۔ یہ دیہ آھس منز سگریٹک تہ اُس امہ کہ دھیک متبادل
آسک احساس۔

ج:- پزارن۔ ییلہ تہ سگریٹ چبک خیال منس منز دوتلہ،
تہ یکدم گڑھ چہنہ بجائے انتظار کرن۔ تہ پٹھ پٹھ گڑھ یہ خاھش پائی
پائے ختم۔

د: زِ تھُر زِ تھُر شہہ پڑن پڑ۔

ڈاکٹر س یا صحت شعبس ستری وابستہ کائسہ شخصس ستری پڑ مشورہ کرن۔ پھند مشورہ چھ جان۔ پنس علاقس منز سگریٹ نوشی خلاف ہم چلاون واجتہ تنظیمہ ستری پنن پان وابستہ کرن۔ ٹیلیفون یا انٹرنیٹ کہ ذریعہ مدد حاصل کرن۔ اُسر ہیکو کائسہ تہ تنھس شخصس، گز وپس، دوستس، یا صحت شعبس ستری منسلک نفرس نشہ مدد حاصل کرتھ، یمو پانہ تہ سگریٹ آسن تڑاؤ دے متری۔ گوڈ گوڈ چھ سگریٹ چبنہ والبن پنہ نمن یارن دوستن ہنز غار موبو دگی خوش کران۔ اما اسہ پڑ یاد تھاؤن زِ اسہ چھ پنے نمن یارن دوستن تہ قریبی رشتہ دارن پھند مدد تہج ضرورت، یوسہ سبھاہ فائید مند ہیکہ آستھ۔

پنہ کس ہیکہ اسہ سگریٹ تڑاؤنس منز مدد کرتھ؟

جواب چھ زِ تم گے سائی شری۔ اُخرس پٹھ چھ یہ کتھ زِ بتس تھاؤن زِ ہر گاہ کائسہ سگریٹ مشرأ و تھ پنہ چنڑ شروع کر (یہ زن عام طور سپدان چھ) ہمت پڑنہ ہارن۔ تکیا زِ پتہ چھ ہچھ نچہ عملہ ہندا کہ حصہ۔ دواہ تہ ہیکن امہ باپتھ کارگر ثابست سپد تھ۔ نکوٹین ریپلیسمنٹ تھیراپی (NRT) سگریٹ تڑاؤنہ پتہ چھ سگریٹ چنچ زِ بردست خائش روزان، یوسہ ختم کرنہ باپتھ سگریٹ چبنہ ورأے جسمس منز نکوٹین و اتاؤنہ بن۔ اتھ چھ تڑے قسم۔ مثالے سکن پیچ، چیونگم تہ

ان ہیلرز۔ تجربہ کرتے چھ نیا مت زدون چیزن ہند پکے وٹے استعمال
چھ زیادہ فائدہ مند۔ ہتھ کنسی سکین پیچ، چیونگم تہ ان ہیلرز۔ گنہ و زہیکہ بھو
(سکین پیچ، چیونگم تہ ان ہیلرز) ستری ٹیس، ژمہ، زیو تہ نستہ خارش
(کشن) تہ ہتھ۔ اماہہ گڑھ جلدے ٹھیکہ۔ NRT استعمال کرنہ
ستری ہیکہ سگریٹ نوشی ترک کرنک شرح دو گنہ گڑھتھ۔

بیو پروپیون Bupropion (Zyban): یہ دوا چھ
سگریٹ چنچ شدت واریاہ حدس تام کم کران۔ ووں گو واماہ کہ
استعمالہ ستری چھہ نڈر کئے پہن یوان۔ ہر گاہ کاٹسہ مرگی آسہ یا باے
پولرڈس آرڈر آسہ، تمس چھہ بیم دواہ استعمال کرنس منع آمت کرنہ۔

Varenic line (Chaus pix) یہ دوا چھہ فقط
سگریٹ چنچ شدید خائش کم کران بلکہ چھہ سگریٹ چنک صحی مز تنن
تہ واریاہ کم گڑھان۔ اماہہ کہ استعمالہ ستری چھہ انسان واریاہہ بے
چینی، کم نڈر تہ طبیعتس منز وودا سی بیتر محسوس کران۔ امکو بیم
مضر اثرات چھہ زیر تحقیق۔ لہذا بیم لوکھ گنہ ذہنی بہار اور کمتی آسن،
تمن پروپیون کلیس دواہ استعمال کرنہ نشہ پرہیز کرن۔

یس شخص نہ مکمل سگریٹ تڑا و تھ ہیکہ:

یس شخص واریاہ سگریٹ چوان آسہ، ٹمہ سندس ذہنس منز

تہی خیالات تہی چھہ قدرتی کتھا۔ اما پریشان گڑھنچ چھینہ ضرورت۔
فقط چھہ یمن کیشنون کتھن ہند خیال تھاؤن:

اچانک مکمل طور سگریٹ تڑاؤنی چھہ ضروری۔ کرکتہ تہ کس
ستری روتھ چھو، امیک پڑاکھ تفصیل بناؤن۔ امہ ستری سپد وقت، موقعہ
تہ حالات ہنز نشاندہی، یم سگریٹ چنکھ وجہ بنان چھہ۔ تہ پاتھری
سپد دوبارہ تھن یا اتھ ستری رلہ وٹن حالاتن منز سگریٹو نشہ بچنگ زیادہ
موقعہ تہ منصوبہ دستیاب۔ یمن ہن بپہ تہ کیشنہ تہی طریقہ منس منز،
یمو ستری مکمل پاتھری سگریٹ چنری ترک سپد تھہ ہیکن۔ نکوٹین ری پلیس
منٹ تھیراپی ہند مدد تہ ہیکو سگریٹ چھنس منز کمی کرتھہ۔

سگریٹ تڑاؤنہ ستری کیاہ اثر چھہ ذہنی صحتس پٹھہ پوان؟
ڈپریشن:- ڈپریشن ہیکہ کم سپد تھہ۔ اما زیادہ لوکھ چھہ سگریٹ
تڑاؤتھ زیادہ ڈپریشن تہ وودا سی محسوس کران۔ لہذا پڑیمن کتھن گن
ظنون تھاؤن۔

ڈاکٹرس یا کائسہ صحت شعبس ستری وابستہ نفرس ستری پڑرأ بطہ
تھاؤن۔ سائیکوتھیراپی مثلاً سی۔ بی۔ ٹی (CTB) یعنی کونکٹیو بہیویر
تھیراپی (Cognitive Behavior Tearephy) ذریعہ
علاج کرنک پڑمشور دین۔

شیر و فرینا:-

یہ چھ صحتی ز کائنہ چھ سگریٹ تڑاؤنی باقی لوکن ہند کھوتہ
مشکل گنہان - اما امہ ستر چھ تکلیف کبن علامن اندر ہر بر
سپدان -

(NRT) این - آر - ٹی - یک استعمال تہ امہ کس مددگار
گروپس ستر شمولیت کرنہ ستر چھ سگریٹ نوشی ترک کرنک موقعہ
ہران -

دواہن پٹھ سگریٹ چھنک اثرات:-

سگریٹ نوشی چھ کیشن دواہن پٹھ ہتھ اثر کران ز
کیشن نے دواہن منز چھ خولس اندر دواہن ہند مقدار ہران - نیمہ
کزی ڈاکٹرس دوہک زورم حصہ کم چھ کرن پوان - وویو دوے
کائہہ دبار سگریٹ چھن شروع کر، تس چھ دواہ گوڈنکی پاٹھ کھیون -
کیشنہ دواہ چھ یمن پٹھ سگریٹ نوشی چھ اثر انداز سپدان -

اینٹی ڈپریشنس (روایتی ڈپریشن مخالف دواہ تھ کئی ثرائی
سائیکلک تہ نوڈ مرٹڈاپین) -

اینٹی سائیکوٹک دواہ (خاص پاٹھ کلوزاپین، ہیلوپیراڈال تہ

اولیزاپین) -

بیزروڈائیزپین (ڈائیزپام تہ افین یعنی میتھاڈان)۔

ہرگاہ کاٹھہ ہسپتالس منز آسہ، تہ ہیکہ نہ سہ سگریٹ چتھ۔
تکلیاز قونونی طور ہیکہ نہ کاٹھہ اکھ عام لؤکن، سرکاری دفترن، سوار
گاڑبن، بس سٹاپن، سکولن تہ ہسپتالن بیتر منز سگریٹ چتھ۔ پہوے
قونون چھ برطانیہ ہس منز تہ لاگو۔ تہ ہیکہ نہ ذہنی مریضن ہندس
ہسپتالس منز کاٹھہ شخص سگریٹ چتھ۔ ووں گو وہسپتالک تربیت یافتہ
عملہ ہیکہ مدد کرتھ تہ ہسپتالس منز علاجس دوران ہیکن نہ تم سگریٹ
چنگ اجازت دتھ۔ ہرگاہ کاٹھہ مکمل طور سگریٹ آسہ تڑاؤنی یڈھان،
تھ اندرتہ ہیکہ ہسپتالک عملہ مدد کرتھ۔

ہسپتالن تہ دؤیمین جاین سگریٹ نوشی پٹھ پابندی ہند مقصد
چھ زلؤکن ہند ذہنی تہ جسمانی صحت گڑھ ڈنچہ روزن۔
ذہنی صحتس متعلق اعداد چھنہ فقط ذہنی صحت بلکہ پیہ تہ
واریاہن چیزن اندر مدد کران۔

ڈاکٹر ہیکہ یمن صورتن منز مدد کرتھ:-

صحت مند طرز زندگی پانناؤنس منز مثلاً ورزش تہ بہتر خوراکھ۔
نہ صرف مفید معلومات، مدد تہ مشورہ حاصل کرنس منز بلکہ
ضرورت پھنس پٹھ سگریٹ تڑاؤنک دواہ حاصل کرنس تام۔

سگریٹ تڑاؤ تھ وزن ہرن رکاؤنس مثر۔

سگریٹ تڑاؤ تھ ضرورت پینس پٹھ روزانہ دواہن اندر
مناسب تبدیلی کرنس مثر ذہنی سکونہ باپتھ چھ جسمانی صحتک تہ خیال
تھاؤن۔

سگریٹ تڑاؤنہ باپتھ ہسکو معلومات تہ مدد اکٹرس نشہ
حاصل کرتھ، تکیا زپہ چھ سارے ہند حق۔ یہ کتھ چھے یاد تھاؤنی لازمی
ز سگریٹ چہنہ ستر چھ کینسر سپدان یوسہ اکھ مہلک بیمارک چھے، یمہ
تلہ بچتھ نیرن محال چھ۔



کتابیات

- 1: Canon, W.B(1932) The wisdom of the body, Newyork
 - 2: Dinear, Ed, Sub, Eunkook, M Lucas, Richard, E Smith, Heidi, L.(1999) subjective well-being. Three decades of progress, Psychological Bulletin, 25(2),276,302.
 - 3: Edward, S(2006) physical exercise & Psychological well-being, south Africa, journal of Psychology 36(2)357-373
 - 4: Miller S,Humphreys. S& Reynolds, F(1989) sources & manifestation of occupational stress as reported by full time teacher working in a bia school journal of American london Edu 28(2)154-162
-

- 5: Sinha Birandra, K Watson & David-e(2007) stress coping & Psychology illness, a course cultural study, international journal of stress management 14(4)386-397
- 6: Journal of abnormal child psychology (2008)18,591,605
- 7: Manshiyat, urdu council for the development of urdu language.
- 8: Internet.



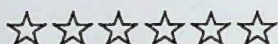
مطبوعات ہارون پہلی کیشنز کانپورہ

- ۱: سوغات کا شرع سوہنر رشید کانپوری
- ۲: ٹی۔وی باعث عذاب (ترجمہ) رشید کانپوری
- ۳: بیان یوسفی ترتیب ہارون رشید
- ۴: خمارِ خاب کا شرع سوہنر رشید کانپوری
- ۵: من پر نو دم تحقیق رشید کانپوری
- ۶: کا شرع حج گائیڈ رشید کانپوری
- ۷: سِلکو پہاڑی ترجمہ رشید کانپوری
- ۸: گلِ تہِ بلبل تحقیق (سابقہ اکادمی ایوارڈ یافتہ) رشید کانپوری
- ۹: زلہ و ذی اچھر کا شرع سوہنر رشید کانپوری
- ۱۰: سیما کشمیری تحقیق رشید کانپوری
- ۱۱: پرہیز پر تو تحقیق رشید کانپوری
- ۱۲: غبارِ خاطر ترجمہ رشید کانپوری
- ۱۳: گلیات قاضی منظور دہلوی ترتیب رشید کانپوری
- ۱۴: فسانہ عجائب ترجمہ رشید کانپوری
- ۱۵: دردِ ہلوی (شخصیت اور فن) رشید کانپوری
- ۱۶: سہ پہرِ گلِ بزمِ گلِ ہاے (شعر سوہنر) ہارون رشید

زیر ترتیب:

۱: قاضی ہلال دہلوی (شخصیت اور فن) رشید کانپوری

۲: پسر دیوارِ گریہ (ڈاکٹر شہناز نبی سُنزَن اُردو نظمیں ہند کا شہر ترجمہ) رشید کانپوری



ہارون پہلی کیشنز کا سپورہ بارہمولہ